VOL 8 - ISSUE 86 SEPTEMBER 2016

MASALA

TV FOOD MAGAZINE

RECIPES IN ENGLISH & URDU



عید اسپیشل

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب | ذوالحجہ اور قربانی کے حوالے سے خصوصی مضامین | عیدالاضحیٰ کے چٹ پٹے چٹخارے دار کھانے



BIG BIRD
Eat Well. Live Well

Tasty har Bite hai
BIG BIRD hi Right hai

Big Bird is introducing a premium range of chicken products in Pakistan.
We take pride that our plant is one of the most modern plants in the world which manufactures the finest quality processed chicken and provides you with a mouthwatering assortment to experience the best of ready to cook and fully cooked meals. All available under one roof.









IAL Saatchi & Saatchi




PEL

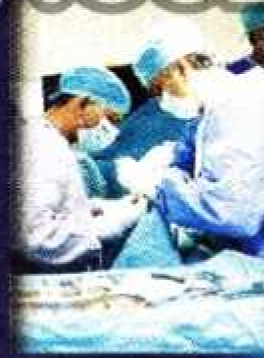




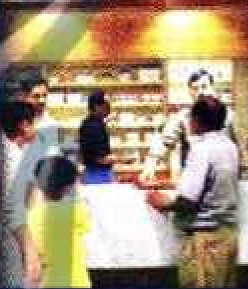
Tabba Kidney Institute

Tabba Kidney Institute is a non-profit hospital for all kidney related ailments, which serves as a center for excellence in teaching, research and continuing education for nephrology, urology and related fields.

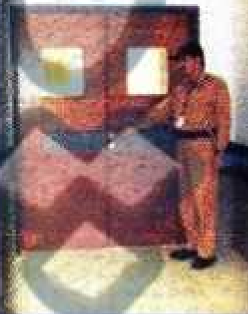
Moreover, **Tabba Kidney Institute** is committed to provide complete, International-standard care for prophylaxis and therapeutic management of nephro-urological diseases.












ST - 26, Block 7, Federal B Area, Karachi - Pakistan
Tel: 3633 3036 - 42, Email: info@tabbakidney.org
Web: www.tabbakidney.org

Follow us on:

Tabba Kidney Institute

Your Happiness is a few Clicks Away!

Find Thousands Of Matches From All Over The World

www.marrymax.com

Premier Matrimonial Service **for Pakistanis Only**



It Always Starts With You!

Maximum Privacy, Personalized Service

Find Matches All By Yourself or Contact Us and We Will Find Match For You!

- Personalized Service
- For Pakistanis, Worldwide
- Operational Since 2013

Start Free

Visit us: www.marrymax.com

Maximum Options

Call Us: (051) 831-1882, (051) 844-5467

Meet Us: 3rd Floor, Green Trust Tower, Jinnah Avenue, Blue Area, Islamabad, Pakistan

United States	United Kingdom	Canada
36-01 37th Ave, Long Island City, NY, 11101, USA	Lidstone Ct Unit 1,Uxbridge Rd, George Green, Slough, SL3 6AG, UK	2244 Drew Road, Mississauga, Ontario, Canada
+1 (718) 554-1682	+44(175) 320-1214	+1 (905) 203-3647

We make it happen, and you make it last!

/MarryMax /MarryMax

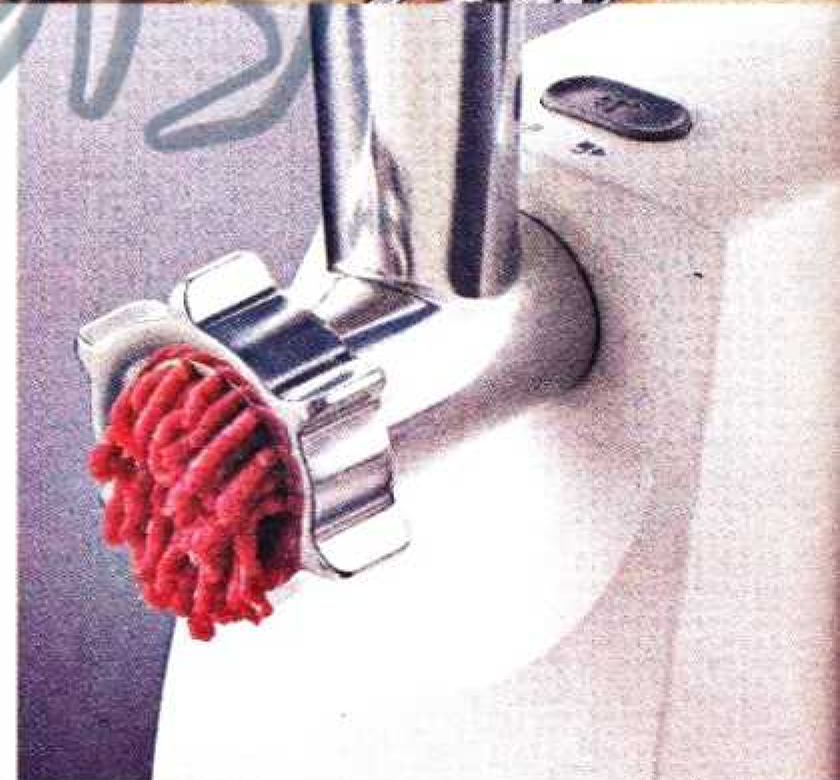
There is no eid
if there is no meat

True®
Meat Grinder

The new affordable and compact meat grinder with a high gloss white finish and grey accents. Our rotocutter attachment maintains the freshness of meat from farm till feast. The new burger press accessory will also assist in perfectly shaping your kebabs, this eid.

Web: www.kenwoodpakistan.com UAN: (021) 111-764-111

Join KENWOOD, PAKISTAN





KENWOOD
CREATE MORE

Make your perfect sandwich!







/dawnbreadofficial
/dawnbread
www.dawnbread.com

CHOP SHOP

FROM FARM TO FORK

سہولتِ قربانی

"Perform Sunnat-e-Ibrahimi with Chop Shop by booking your order today."

QURBANI RATES 2016





GOAT	COW SHARE	WHOLE COW
23,000	16,000	108,500

REGISTER NOW!






A Product of Tata Best Foods Limited

ALPHA (OCEAN MALL) | GREENS SUPER MARKET (GULSHAN E IQBAL) | PARK TOWER SUPER MART
IDEAL SUPER MARKET (F.B. AREA) | KK SUPER MARKET (GULISTAN E JAUHAR)
KK SUPER MARKET (F.B. AREA) N SUPER MARKET (GARDEN EAST)


BAKE
PARLOR


BAKE
PARLOR
Tikka Macaroni
تکہ میکرونی
2 in 1


2 in 1
Spaghetti
+
Masala Mix
Fajita Spaghetti

MASALA
TV FOOD MAGAZINE

HUM
مصالحہ

Volume 8 - Issue 86 September 2016

Content

Adam's®

Cottage Cheese

Adam's cottage cheese is made from fresh pasteurized low-fat milk which lets you enjoy that fresh cheese taste.

You can eat it as part of a salad, or put it on a toast or simply enjoy it by itself.





Natural Cheese

info@adams.pk






اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

ذوالحجہ کے مہینے میں مسلمان اپنا دوسرا اہم اسلامی تہوار ''عیدالضحیٰ'' مناتے ہیں اور اس موقع پر حسب استطاعت دل کھول کر قربانی کا اہتمام کرتے ہیں۔ دین اسلام کا اصل مقصد انسان کا ''تزکیہ'' یعنی انسان کو پاکیزہ بنانا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ قربانی کے اس عمل میں لوگ نہ صرف جانور کے ساتھ صفائی اور پاکیزگی کو بھی ''ذبح'' کردیتے ہیں۔ جگہ جگہ گندگی کے ڈھیر لگے ہوتے ہیں جس کی توقع کسی اچھے مسلمان سے تو کیا کسی اچھے انسان سے بھی نہیں کی جاسکتی۔ گو کہ شہری حکومتوں کی جانب سے حتی المقدور صفائی کی کوشش کی جاتی ہے لیکن اتنا کافی نہیں ہے۔ قربانی کے دنوں میں ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ گھر کی طرح اپنے علاقے کو صاف رکھنا ہماری دینی ذمہ داری ہے' جس کی خلاف ورزی کم از کم دینی تہوار کے موقع پر اور بالخصوص ایک عبادت کو انجام دیتے ہوئے بالکل نہیں ہونی چاہئے۔

یادرکھیں کہ قربانی کا مقصد ہے اللہ کی رضا کا حصول اور اللہ اپنے ان بندوں کو پسند کرتا ہے جو حقوق العباد کا خیال رکھتے ہیں لہٰذا قربانی کے موقع پر اپنے غریب ہمسایوں' رشتہ داروں اور دوستوں کو ضرور یاد رکھیں اور عید سادگی سے مناتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو ان کی اعانت کریں تا کہ وہ بھی عید کی خوشیاں مناسکیں۔

چلتے چلتے کچھ باتیں تازہ شمارے کے حوالے سے' جسے ہم نے قارئین کے ازحد اصرار پر اضافی صفحات کے ساتھ ایک خاص شمارے کی شکل دی ہے۔ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' کے عیدالاضحیٰ اسپیشل میں مصالحہ کے شیفس کے بنائے گئے ایسے کھانوں کی 70 سے زائد ایسی تراکیب شائع کی ہیں جو عید کو مزیدار اور چٹ پٹا بنانے میں معاون ثابت ہوں۔ اتنا ہی نہیں بلکہ اس شمارے میں عیدالضحیٰ سے متعلق معلوماتی مضمون اور ضروری معلومات کو بھی شامل کیا گیا ہے۔ اپنی اس کوشش میں ہم کس حد تک کامیاب ہوئے ہیں۔ حسب دستور یہ جاننے کیلئے ہم آپ کے خطوط اور ای میلز کے منتظر رہیں گے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کی پوری ٹیم اور میری جانب سے تمام قارئین کو عید کی ڈھیروں خوشیاں مبارک ہوں۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی   جوائنٹ ایڈیٹر : شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصرخان' سینئر ویژولائزر : سید نبیل احمد' ڈیزائنر : یوسف رضوی' فوٹوگرافی : احسن قریشی' حارث عثمانی
ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر : رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر : یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی 74000 یو اے این نمبر: 111-486-111
مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/

حج، زندگی میں تبدیلی کا نام ہے

اسلام چاہتا ہے کہ حج مومن کی زندگی میں نہ صرف تبدیلی لائے بلکہ فیصلہ کن موڑ بن جائے

تحریر: پروفیسر مفتی منیب الرحمٰن

لغت میں حج کے معنی ہیں کسی قابل تعظیم چیز کا قصد کرنا اور اصطلاح شریعت میں عبادت کی غرض سے بیت اللہ کے قصد کو حج کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے "بیت اللہ کا حج کرنا لوگوں پر اللہ کا حق ہے، جو بھی وہاں تک پہنچنے کی استطاعت رکھتا ہو۔"

رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا "جو شخص سفر خرچ اور سواری پر قادر ہو جس کے ذریعے وہ بیت اللہ تک پہنچ سکے اور اس کے باوجود وہ حج نہ کرے تو عملاً اس سے کوئی فرق نہیں کہ وہ یہودی ہو کر مرے یا نصرانی ہو کر مرے۔"

یہ سوال ہر ذہن میں اٹھ سکتا ہے کہ طویل اور تکلیف دہ سفر کر کے مسلمانوں کو ایک مقام پر جمع کرنے میں آخر کیا راز پنہاں ہے؟ سب لوگوں کو ان کا روایتی لباس اتروا کر دو چادریں پہنا دینے میں کیا مصلحت ہے؟ آخر اس میں کیا حکمت ہے کہ لاکھوں انسان دیوانہ وار پتھر کی ایک عمارت کے گرد چکر کاٹ رہے ہیں؟ دو پہاڑیوں کے درمیان دوڑ رہے ہیں؟ ایک خاص دن اور تاریخ کو ایک خاص مقام پر پورا شہر آباد ہوتا ہے اور شام کو اجڑ جاتا ہے۔ لاکھوں لوگ پتھروں کے علامتی ستون پر کنکریاں برسا رہے ہیں، ایک خاص مقام پر ایک ہی دن لاکھوں لوگ جمع ہو کر لاکھوں جانوروں کی قربانی پیش کرتے ہیں آخر کیوں؟

دراصل یہ سارے انداز یہ بتاتے ہیں کہ حج معمول کے شب و روز کا نام نہیں بلکہ معمول کی زندگی کو ترک کر کے مجاہدانہ انداز سے مہاجرانہ زندگی (کیمپ لائف) گزارنے کا نام ہے۔ ایک محدود عرصے کیلئے لباس، رنگ، علاقائیت، زبان اور نسب و نسل کے تمام امتیازات کو کلی طور پر ترک کر دینے کا نام ہے۔ یہ سب کچھ دراصل امام الانبیاء حضرت ابراہیم علیہ السلام، ان کے صاحبزادے حضرت اسمٰعیل علیہ السلام اور ان کی اہلیہ حضرت ہاجرہ کی اتباع کا نام ہے۔

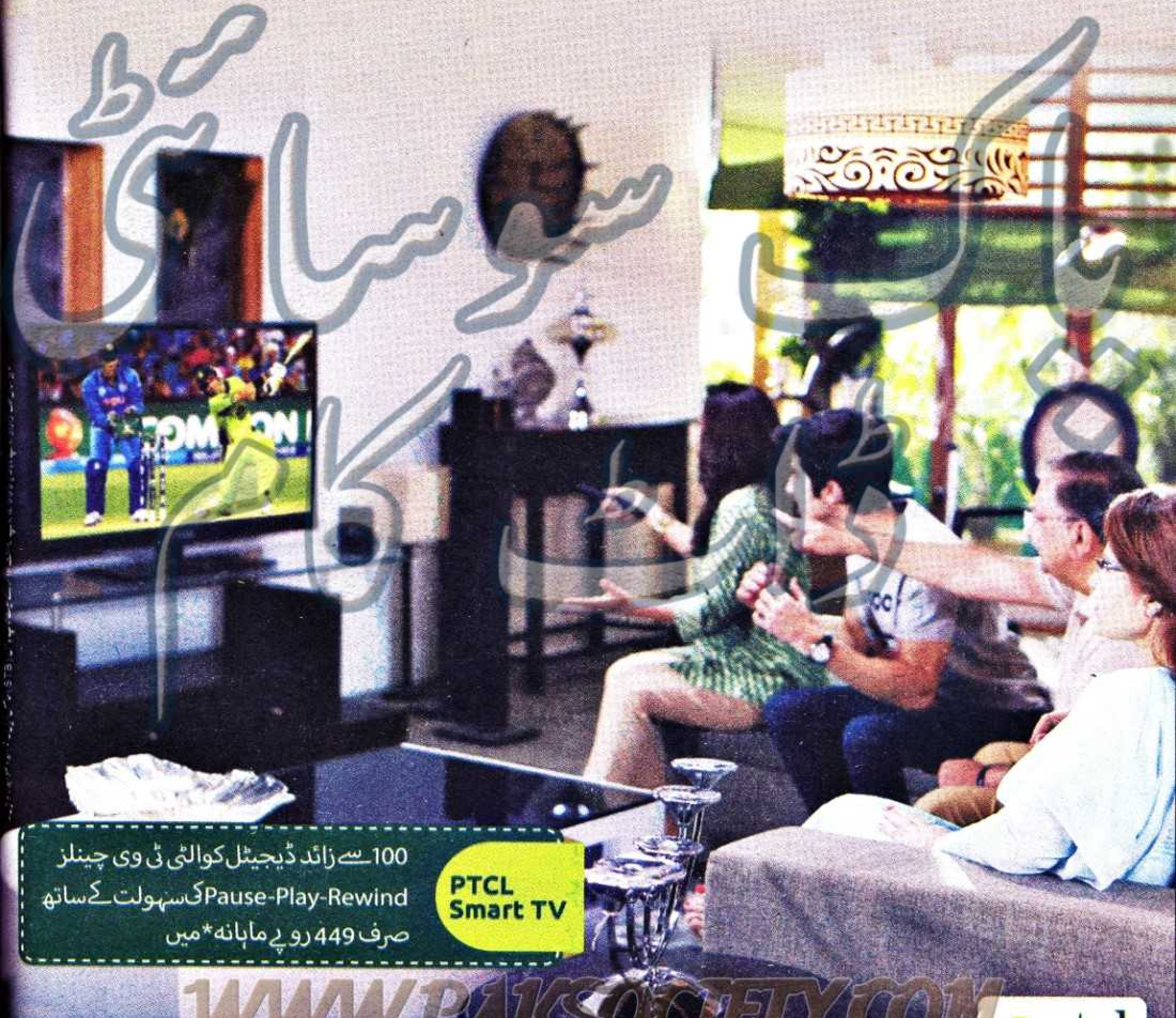
حج عالمی اسلامی اخوت، وحدت و اتحاد اور نظریاتی ہم آہنگی کے بھرپور مظاہرے اور اس عزم کے عملی اظہار کا نام ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ کے دین کا تقاضا ہوا تو ہم حضرت ابراہیم علیہ السلام کے نقش قدم پر چلتے ہوئے اپنا سب کچھ اللہ کی راہ میں لٹانے کا عزم رکھتے ہیں اور حج اسی عزم مصمم کے اظہار کا نام ہے۔ اگر یہ "روح حج" ہمارے قلب و قالب میں صحیح معنی میں اتر گئی تو سمجھیں ہم نے مقصد حیات پا لیا ورنہ محض مشقت سفر کے سوا اور حکم الٰہی کی ظاہری تعمیل کے سوا ہمارے ہاتھ کچھ نہ آیا۔

ہم جب عین بیت اللہ کی چوکھٹ کے سامنے سجدہ کر رہے ہوں تب بھی بیت اللہ ہمارا مسجود و معبود نہیں ہوتا، مسجود و معبود تو صرف اللہ کی ذات ہوتی ہے، بیت اللہ تو صرف "جہت سجدہ" ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ نے غالباً اس میں حکمت یہ مستور رکھی ہے کہ کعبے کو اپنے انوار و تجلیات کا مرکز بنا کر ہمیں اس کی جانب رخ کر کے نماز پڑھنے اور اس کے گرد طواف کرنے کا حکم دیا تا کہ ہم پر کعبے کی برکات کے طفیل اس کی رحمتوں، برکتوں اور انوار و تجلیات کا نزول ہو۔ دوسری حکمت یہ ہے کہ ہماری عبادت کیلئے مرکزیت، ایک نقطہ ارتکاز توجہ ہوتا کہ ہم مختلف سمتوں کی جانب بھٹکنے سے محفوظ رہیں۔ اطراف عالم کے مسلمانوں میں ایک مثالی وحدت اور یک رنگی پیدا ہو جائے۔ حضور نبی پاک ﷺ نے اسی قبلے کو مومن کی شناخت اور پہچان کا وسیلہ قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا "جس نے ہماری طرح نماز پڑھی، ہمارے قبلے کی جانب عبادت میں رخ کیا اور ہمارا ذبیحہ کھایا تو وہ ظاہری علامات کے اعتبار سے مسلم ہے۔"

اسلام چاہتا ہے کہ حج مومن کی زندگی میں نہ صرف تبدیلی لائے بلکہ فیصلہ کن موڑ بن جائے گناہوں کو ترک کر کے پاکیزہ زندگی گزارنے کا نقطہ آغاز ہو۔ بندہ اپنے رب سے شعوری طور پر ایک عہد و پیمان اور تجدید وفا کا عزم کرکے، صرف سلا ہوا لباس ہی نہ اتارے بلکہ گناہ کا وہ لباس بھی اتار پھینکے جس میں وہ سرتاپا جکڑا ہوا ہے۔ صرف دو سفید چادروں پر مشتمل اجلا لباس ہی نہ پہنے بلکہ ایمان و ایقان اور کردار کو بھی اتنا ہی صاف اور پاکیزہ بنا دے۔ اپنے آپ کو اپنی روح اور جسم کو بھی اسی فطرت سلیم کے سانچے میں ڈھال لے جس پر خالق نے اسے پہلے روز تخلیق فرمایا تھا۔ حج کا لباس یہ ظاہر کرتا ہے کہ انسان اپنے آپ کو گناہوں کی ان آلودگیوں سے دُور کر کے جو معاشرے نے اس پر تھوپ دی ہیں، فطرت سے قریب تر بلکہ اس کے عین مطابق ہو جائے۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا "جس نے خالص اللہ کی رضا کیلئے حج کیا اور اس دوران نہ تو شہوت رانی کی اور نہ ہی گناہ کیا تو وہ گناہوں سے ایسا پاک و صاف ہو کر لوٹے گا جیسے اپنی پیدائش کے دن گناہوں سے پاک تھا۔" ایسے ہی کامل و مکمل حج کو تاجدار انبیاء نے "حج مبرور" قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا "حج مبرور کی جزا جنت کے سوا اور کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔"

اگر ہم نے حج سے یہ مقصد حاصل نہ کیا تو گویا ہم نے حج کی حقیقت کو سمجھا ہی نہیں، ایسی بے رخ عبادات صرف صورتاً عبادات ہوتی ہیں، حقیقتاً نہیں۔ حج بنیادی طور پر مشقت کی عبادت ہے۔ اس کی یہ کیفیت آج سے ہزار سال پہلے بھی تھی اور آج بھی ہے۔ ماضی میں سفر کی صعوبتیں، زاد راہ کی دشواریاں، موسم کی ناگواریاں، نوکیلے پتھروں اور کانٹوں پر چلنا، پانی کی عدم دستیابی اور وسائل کی کمی وغیرہ تھی۔ آج مادی لحاظ سے زیادہ راحتیں بلکہ تعیشات موجود ہیں لیکن مشقت کی روح آج بھی موجود ہے۔ اس مشقت کا سب سے بڑا سبب انسانوں کا ہجوم، ان کی آسائشوں اور تعیشات کا دلدادہ ہونا، محنت و مشقت کا عادی نہ ہونا، جذبہ ایثار و قربانی کا فقدان اور صرف اپنی ذات اور اپنے مفادات کا اسیر ہونا ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ آج طواف، سعی اور رمی جمرات اور منیٰ میں حادثات پہلے سے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ حاجی جب حج سے واپس آتے ہیں تو اُن کی زبان پر شکایات ہوتی ہیں۔ یہ طرز فکر و عمل اس لئے ہے کہ ہم ذہنی طور پر اس عمل کیلئے تیار ہو کر نہیں جاتے کہ ہم ایک سپاہی کی طرح "کیمپ لائف" میں جا رہے ہیں اور ہمیں ایک بڑی مشقت کے عمل سے گزرنا ہے۔ راحت و آرام اور تعیش ہمارا مقصود و مطلوب نہیں ہے۔ اگر ہم ایسی سوچ لے کر جائیں تو پھر ہر بڑی تکلیف ہمیں چھوٹی نظر آئے اور ہمیں یہ احساس ہو کہ حج کیلئے اتنا بڑا اجر اسی تکلیف و مشقت کا انعام ہے۔ ■


100 سے زائد ڈیجیٹل کوالٹی ٹی وی چینلز
Pause-Play-Rewind کی سہولت کے ساتھ
صرف 449 روپے ماہانہ* میں
PTCL Smart TV

آپ بھی بنا سکتے ہیں زبردست باربی کیو

قربانی کے گوشت کو محفوظ کرنے کیساتھ ساتھ باربی کیو بنانے کے حوالے سے شیف گلزار حسین کی اہم ٹپس

لوگ عیدالاضحیٰ کی آمد کے اس لئے بھی شدت سے منتظر رہتے ہیں کہ یہ عید کھانے پینے کے شائقین کے ذوق کی تسکین کا سامان کرتی ہے۔قربانی کے گوشت سے طرح طرح کے پکوان بنائے جاتے ہیں اور باربی کیو کے مزے لوٹے جاتے ہیں۔بقرعید کی مناسبت سے ''ہم مصالحہ'' کے مشہور شیف گلزار حسین مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے ذریعے قارئین کو قربانی کے گوشت کو محفوظ کرنے کیساتھ ساتھ باربی کیو بنانے کے حوالے سے رہنمائی فراہم کررہے ہیں۔اُمید ہے کہ ہماری یہ کوشش قارئین کی عید کو مزید چٹخارے دار بنائے گی۔

عیدالاضحیٰ یا بقرعید پر سب سے بڑی پریشانی گوشت کو محفوظ کرنے کے حوالے سے ہوتی ہے۔ عام طور پر قربانی کے فوراً بعد گوشت کو ڈیپ فریزر میں رکھ دیا جاتا ہے تاکہ گوشت خراب نہ ہو لیکن یہ عمل گوشت کے ذائقے کو خراب کرنے کا سبب بنتا ہے۔جب گوشت کٹ جائے تو اسے کم از کم 2 سے 3 گھنٹوں کیلئے ہوا میں رکھیں۔ جب گوشت تھوڑا سا سخت ہوجائے تو اسے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں'اس طرح سے گوشت کا ذائقہ خراب نہیں ہوتا۔

لوگ عام طور پر قربانی کے گوشت میں ایک مخصوص مہک آنے کی شکایت کرتے ہیں اور بہت سے لوگ اسی وجہ سے قربانی کا گوشت کھانے سے گریز بھی کرتے ہیں۔اگر قربانی کے گوشت پر آٹے کی بھوسی لگا ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔اس کے بعد گوشت دھوئیں اور پیکٹس بنا کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں یا پھر براہ راست استعمال کریں تو کسی بھی قسم کی بدبو نہیں آئے گی۔

اکثر عیدالاضحیٰ کے موقع پر باربی کیو بنایا جاتا ہے لیکن اکثر اوقات وہ آدھا کچا' آدھا پکا اور سوکھا ہوا بنتا ہے'جس کی کئی وجوہات ہیں۔اگر اچھا باربی کیو بنانا ہے تو کوئلے خریدنے سے لے کر باربی کیو بنانے تک کچھ باتوں کا خیال رکھنا ہوگا۔مثال کے طور پر انگھیٹی خریدنے جائیں تو اسے گہری انگھیٹی کا انتخاب کریں۔خیال رکھیں کہ جو کوئلہ آپ خرید رہے ہیں وہ گیلا نہ ہو۔ ہمارے ہاں کوئلے جلانے کیلئے مٹی کے تیل یا پیٹرول کا استعمال عام ہے جو غلط ہے۔اس طرح جلائے جانے والے کوئلے باربی کیو میں بدبو پیدا کردیتے ہیں۔کوئلے جلانے کیلئے خشک کوئلوں کو ایک جگہ جمع کریں'اس کے نیچے کاغذ جلائیں'جب کوئلے جل اُٹھیں تو انہیں باقی کوئلوں پر پھیلادیں۔اگر پھر بھی ضرورت محسوس ہورہی ہے تو 2 سے 3 کوئلوں پر کھانے پکانے کا تیل ڈال لیں۔اس بات کا خاص دھیان رکھیں کہ سیخیں کوئلے کے عین اُوپر نہ رکھی جائیں بصورت دیگر آپ کی سیخیں جل جائیں گی۔سیخوں اور کوئلے کے درمیان میں کم از کم ایک فٹ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔

باربی کیو بنانے کیلئے گوشت کو دونوں کو کم از کم ایک رات قبل میرینیڈ کرنے کیلئے چھوڑ دیں۔اس میں کم از کم اتنی دہی ڈالیں کہ وہ پکاتے وقت تک گوشت کو نرم رکھے۔جب بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں تو خیال رکھیں کہ وہ قریب' قریب ہوں۔بوٹیوں کو سمیٹ کر ایک جگہ کرنے کیلئے آپ ان پر دھاگہ بھی باندھ سکتے ہیں تاکہ انہیں آسانی سے پلٹا جاسکے۔بوٹیوں کو ایک سائز کا رکھیں'اس میں سے لچھے نیچے نہیں گرنے چاہئیں۔خیال رکھیں کہ کوئلے کی آنچ سیخوں پر اچھی طرح سے پڑے ورنہ سیخیں کہیں سے کچی رہ جائیں گی تو کہیں سے جل جائیں گی۔ ■



Real Rice, True Experience!



(021) 111-ALFA-11
#AlfaridRice /Alfarid Rice

AVAILABLE IN GOLD, SILVER AND BRONZE VARIETIES





قربانی بنائیں آسان

عیدالاضحیٰ میں خواتین کی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں' ردا آفتاب بتاتی ہیں ان ذمہ داریوں کو سہل بنانے کی تراکیب



عیدالاضحیٰ مسلمانوں کا وہ تہوار ہے جو خوشیوں کیساتھ ساتھ خواتین کیلئے ذمہ داریوں کا تحفہ بھی لے کر آتا ہے۔ قربانی کے گوشت کو سنبھالنا' بانٹنا' پکانا اور پھر آنے جانے والوں کی خاطر مدارت جیسے سینکڑوں کام خواتین کے منتظر ہوتے ہیں' ایسے میں اگر تھوڑی سی سمجھ داری اور منصوبہ بندی سے کام لیا جائے تو مسائل کسی حد تک کم ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر قربانی کیلئے ضروری تیاریاں کرلیں۔ گوشت کے برتن اور حصے بنانے والے شاپنگ بیگ پہلے سے ہی قربانی کی جگہ پر لاکر رکھ لیں۔ گوشت پر مکھیاں فوراً آجاتی ہیں' ململ کے کپڑے کو سرکے ملے پانی میں بھگوئیں' اسے نچوڑ کر گوشت پر ڈال دیجئے' مکھیاں نہیں آئیں گی۔

گوشت تقسیم کرنے کیلئے فہرست مرتب کرلیں۔ گوشت کے تین حصے کرلیں' اپنا حصہ علیحدہ رکھیں اور بقایا گوشت ہاتھ کے ہاتھ تھیلیوں میں ڈال لیں۔ اپنے لئے رکھنے والے گوشت کو تھیلیوں میں ڈالیں اور اس پر چٹ لگادیں۔ یخنی' کبابوں' پسندوں' روسٹ اور قورمے کا گوشت علیحدہ علیحدہ کرکے رکھیں۔ لوڈشیڈنگ میں بجلی کی آنکھ مچولی سے گوشت خراب بھی ہوسکتا ہے اس لئے اسے فوراً تقسیم کردیں۔ قربانی کے گوشت اور کلیجی میں ہلکی سی بو ہوتی ہے جس کی وجہ فوری قربان شدہ گوشت کا استعمال ہے۔ پکانے میں سب سے پہلے کلیجی کا نمبر آتا ہے' کلیجی کی بدبو دور کرنے کیلئے چند ثابت لہسن کے جوے کوٹ کر چھلکے سمیت کلیجی پر لگا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں' پھر دھو کر پکالیں۔ کلیجی کو ہلکی آنچ پر پکائیں' اسے زیادہ نہ بھونیں' زیادہ بھوننے سے اس کی غذائیت ختم ہوجاتی ہے۔ کلیجی میں نمک سب سے آخر میں ڈالیں۔

بہاری کباب یا پسندوں کیلئے گوشت کا بڑا ٹکڑا علیحدہ کرکے فریزر میں رکھ لیں' اسے حسب ضرورت پگھلا کر استعمال کریں۔ فریزر کو صاف کریں اور باریک پلاسٹک بچھادیں تاکہ گوشت میں سے پانی اور خون نکل کر فریزر کو گندہ نہ کردے۔

ایک پیالے میں تین کھانے کے چمچے میٹھا سوڈا ڈال کر فرج یا فریزر میں رکھ لیں' اس سے گوشت کی بدبو نہیں آئے گی۔ روسٹ یا ہنٹر بیف کیلئے رکھے جانے والے گوشت کو دھو کر اس پر مصالحہ لگائیں اور پھر فریز کرلیں۔ فریزر سے گوشت نکالتے ہی جما ہوا گوشت کبھی فوراً دیگچی میں نہ ڈالئے بلکہ اسے پگھلا کر پکائیں۔ اسی طرح فریز کیا ہوا کھانا نکالیں تو گرم کرنے کے بعد دوبارہ بچا ہوا کھانا فریزر میں نہ رکھیں' اسے فوری طور پر استعمال کرلیں۔

گوشت ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت سخت ہو تو اسے گلانے کیلئے اس میں کچی چھالیہ کے 2 ٹکڑے' تھوڑا سا سرکہ' ادرک کا ٹکڑا' تھوڑا سا کچا پپیتا یا کچی انجیر میں سے کوئی ایک چیز ڈال کر ایک گھنٹے پہلے رکھ دیا جائے تو گوشت جلدی گل جاتا ہے۔

گوشت کی ہانڈی میں نمک زیادہ ہوجائے تو گوندھے ہوئے آٹے کی 3 یا 4 ٹکیاں بنا کر سالن میں ڈال دیں' نمک کم ہوجائے گا۔ اگر کھانے مرچ زیادہ ہوجائیں تو پریشان نہ ہوں' اس کا سارا تیل نتھار لیں دوسرا تیل ڈالیں۔ اس کے علاوہ سبزی ڈالنے یا لیموں نچوڑنے سے بھی مرچ کی تیزی کم ہوجاتی ہے۔ گھر میں بنایا جانے والا روسٹ یا ہنٹر بیف جلدی خشک ہوجاتا ہے۔ ایک موٹا کپڑا لے کر اس کی چار تہہ کریں۔ اسے پانی میں بھگوئیں' پھر نچوڑ کر روسٹ یا ہنٹر بیف کو اس میں لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔ اس طرح سے آپ کا روسٹ یا ہنٹر بیف کئی دن تک نرم رہے گا۔

اُمید ہے کہ درج بالا ٹپس آپ کی قربانی اور اس کے بعد کی مصروفیات کو سہل بنانے کا باعث بنیں گی۔ میری جانب سے تمام قارئین کو بہت بہت عید مبارک۔ ■

عیدالاضحیٰ، مختلف دیسوں کے مختلف پکوان

دنیا بھر میں عید قرباں کے موقع پر خاندان کے کسی بزرگ کے گھر جمع ہو کر روائتی کھانوں کو لطف لیا جاتا ہے

تحریر: نیر رباب

عربی زبان میں عید الکبیر' عیدالاضحیٰ کو کہا جاتا ہے جسے ہم آسان اردو میں بڑی عید کہتے ہیں۔ اس عید کے اور بھی نام ہیں جیسے کہ عید قرباں اور بقر عید جسے بہت سے لوگ بکرا عید بھی کہتے ہیں۔ یہ عید حضرت ابراہیمؑ اور حضرت اسمٰعیلؑ کے اللہ کے حکم پر لبیک کہنے کی یاد میں منائی جاتی ہے۔ ہر سال تمام دنیا کے مسلمان اس واقعے کی یاد میں بقر عید مناتے ہوئے دنبے' بکرے' گائے یا اونٹ کی قربانی کرتے ہیں' مزیدار کھانے بنائے' کھائے اور کھلائے بھی جاتے ہیں۔ خاندان کے سب ہی افراد کسی نہ کسی بزرگ کے گھر میں جمع ہوتے ہیں اور قدیم روائتی کھانوں کا مزا لیتے ہیں جو صرف دادیاں یا نانیاں ہی بنایا کرتی ہیں۔ یہ رسم و رواج صرف پاکستان میں ہی نہیں ہے بلکہ پوری دنیا میں عید کے دن ایسا ہی ہوتا ہے۔ مثلاً مصر میں بقر عید کی خاص ڈش ''فتاح'' ہے جو چاول' روٹی' گوشت کے پارچوں اور مکھن سے بنائی جاتی ہے جبکہ صبح ناشتے میں گوشت کی تلی ہوئی چوکور بوٹیاں اور تلی ہوئی کلیجی کھائی جاتی ہے۔ ترکی اور عثمانی دور میں جو علاقے ان کے زیر حکومت تھے وہاں سویوں سے ایک میٹھا بنایا جاتا ہے جسے کنافہ کہتے ہیں مکھن میں سویوں کو بھون کر کریم چیز میں ملا دیا جاتا ہے۔ اس چیز کیک کو شہد یا شیرہ ڈال کر میٹھا کیا جاتا ہے اور پستے سے سجا کر پیش کر دیا جاتا ہے۔ یہ چیز کیک عثمانی دور حکومت کی ایجاد ہے۔

عمان میں بقر عید کی خاص ڈش ''شووا'' ہے جو عام طور پر عید کے دوسرے یا تیسرے دن کھائی جاتی ہے کیونکہ اس میں سالم بھیڑ یا بکرے کو ناٹ میں لپیٹ کر زمین میں دبا دیا جاتا ہے اور اس پر انگارے رکھ دیے جاتے ہیں' اس کا گوشت اپنی ہی چربی میں گل جاتا ہے۔ اس ڈش کے تیار ہونے میں 18 سے 24 گھنٹے لگتے ہیں۔ شووا کو سادے چاولوں اور ٹماٹر' پیاز' کھیرے اور لیموں کے کچومر سلاد کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ اسی طرح ایران' شام اور لبنان میں گوشت کو ہضم کرنے کیلئے دہی' تازہ پودینے کھیرے اور لہسن سے ایک خاص رائتہ بنایا جاتا ہے۔

مراکش میں بھیڑ یا بکرے کے گوشت کو مصالحے لگا کر اوون میں روسٹ کیا جاتا ہے۔ جب گوشت خوب نرم ہو جاتا ہے تو اسے اوون سے نکال کر اس پر شہد ڈال دیا جاتا ہے۔ اس ڈش کا ذائقہ اتنا مزے دار ہوتا ہے کہ بس انگلیاں چاٹتے رہ جائیں' اب اس ڈش کو چاول کے ساتھ کھائیں' روٹی کیساتھ یا صرف سلاد کے ساتھ یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔

ایران ہی میں بہت شوق سے کھایا جاتا ہے بھیڑ یا بکرے کے گوشت میں بنایا گیا ''فسنجان'' جس میں انار کا پیسٹ اور پسے ہوئے اخروٹ شامل کیے جاتے ہیں۔ اس ڈش میں گوشت کو ہلکی آنچ پر کئی گھنٹے تک پکایا جاتا ہے جس کی وجہ سے گوشت انتہائی نرم ہو جاتا ہے جبکہ اخروٹ کی چکنائی نکل کر تار بنا دیتی ہے۔ فسنجان کو زعفرانی چاولوں اور سلاد کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

بقر عید کے موقعے پر دنیا میں ہر جگہ ایک کام ضرور کیا جاتا ہے اور وہ ہے باربی کیو پارٹی۔ چاہے دوستوں کی ہو یا فیملی کی' گھر کی چھت پر کی جائے یا صحن میں۔ کوئلے کی دھیمی دھیمی آنچ پر پکے ہوئے بیف کباب ہوں' شاشلک ہو' بوٹی کباب ہو یا ملائی کباب یا کافتہ کباب بہت مزا دیتے ہیں اگر ساتھ ہو پودینے کی چٹنی' املی کی چٹنی' تل کی چٹنی یا لہسن مرچ کی چٹنی تو مزہ ہی دوبالا ہو جاتا ہے!!! ■

مصالحہ کی جانب سے قارئین کو عیدالاضحیٰ مبارک

عیدالاضحیٰ ایک ایسا مذہبی تہوار ہے جس میں عبادت کیساتھ حقوق العباد کو نبھانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ اس عید پر عزیزوں، رشتہ داروں، ہمسایوں، غریبوں اور مستحقین کو قربانی کے گوشت کی تقسیم کے عمل کیساتھ ساتھ دعوتوں کا سلسلہ بھی دراز ہوتا ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ دعوت کے مہمانوں کو روایتی کھانوں کیساتھ نئے پکوان بھی پیش کیے جائیں۔

اپنے قارئین کی اسی خواہش کو نظر میں رکھتے ہوئے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے زیر نظر شمارے میں عیدالاضحیٰ کی مناسبت سے ہم مصالحہ کے شیفس کے مزیدار اور چٹ پٹے کھانوں کی تراکیب شامل کی گئی ہیں جو یقیناً قارئین کے عید کی رونق کو دوبالا کرنے کا سبب بنیں گی۔







Leg Roast

Ingredients:

Mutton leg	2 kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Ginger paste, raw papaya paste	3 tbsp each
Black pepper (crushed)	5 tbsp
Lemon juice	5 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 cup
Cornflour, water	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for decoration
Potatoes (boiled and fried)	as accompaniment

Method:

- Break mutton leg bone in half and make deep cuts with a knife on meat.
- Marinate with yogurt, ginger, vinegar, papaya and salt, pierce with a fork and put aside for 2 hours.
- Cook in a wide pot with the lid on.
- When leg is tender add half the lemon juice.
- Mix oil, water, cornflour, soya sauce, remaining lemon juice, black pepper and salt and cook till it thickens.
- Pour it on the mutton leg and put on dum for 10 minutes.
- Decorate dish with lettuce leaves, place leg roast on it and serve with potatoes.

لیگ روسٹ

اجزاء:

بکرے کی ران	2 کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
پسی ہوئی ادرک، پسا ہوا کچا پپیتا	3،3 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	5 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک پیالی
کارن فلور، پانی	2،2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کیلئے
آلو (اُبلے اور تلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

ران کی ہڈی توڑیں اور چھری سے گہرے نشان لگالیں۔ اس پر دہی، ادرک، سرکہ، پپیتا اور نمک ملائیں اور کانٹے سے گوُدکر 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ اسے ایک بڑے منہ کی دیگچی میں ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ ران گل جائے تو ½ لیموں کا رس ملالیں۔ ساس پین میں تیل، پانی، کارن فلور، سویا ساس، باقی لیموں کا رس، کالی مرچ اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے ران پر ڈالیں اور 10 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجا کر روسٹ رکھیں اور آلو کے ہمراہ پیش کریں۔





Qeema Ghotala

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Yogurt (whipped)	125 grams
Raw papaya paste	2 tbs
Yogurt malai	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tandoori masala (packaged)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Lemon juice	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup+2 tbsp
Fresh coriander, lemon (half cut)	for garnishing

Method:

- Mix 2 tbsp oil and all the ingredients in minced meat and put aside for half an hour.
- Heat oil in pot, add minced meat and fry well.
- Transfer in a dish. Garnish with fresh coriander and lemon. Serve.

قیمہ گھوٹالا

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی کی بالائی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیکٹ والا تندوری مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی+2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، لیموں (آدھا کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

قیمے میں 2 کھانے کے چمچے تیل اور باقی اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں قیمہ ڈال کر خوب بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار قیمہ ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔







Mutton Stew

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onion (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	½ cup
Dried, round red chillies	8
Garlic (whole)	6 cloves
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fennel seed	1 tsp
Coriander	1 tbsp
Turmeric powder	1tsp
Hot spices	1 tbsp
Dried mango slices	4
Green chillies	4
Curry leaves	10
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion lightly till it changes colour and remove.
- Add meat, turmeric powder and salt in the same pot and cook till water dries.
- Fry meat and add onion and all the other ingredients. Put it on dum.
- When oil separates, transfer in a dish and serve.

مٹن اسٹو

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
لہسن (ثابت)	6 جوے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
سونف	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
امچور	4 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
کڑھی پتے	10 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز ہلکی گلابی کر کے نکال لیں۔اسی دیگچی میں گوشت ہلدی اور نمک ملاکر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔اسے بھون کر پیاز سمیت باقی تمام اجزاء ملائیں اور دم رکھ دیں۔تیل اُوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔







Nargisi Meatball

Ingredients:

Eggs (hard boiled)	8
Minced beef (without fat)	1 kg
Egg (beaten)	1
Onions (fried)	2
*Ground Masala	as required

Gravy Ingredients:

Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt	½ cup
Onions (finely cut)	3
Coriander powder	2 tbsp
Green cardamoms	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Boil half minced meat and put aside remaining portion.
- Blend both with ground masala in blender and add egg.
- Spread a little minced meat on palm, place an egg on it and roll. Repeat process.
- Heat oil in a wok and fry meatballs.
- Heat oil in a pot, fry onion and spread it on absorbing paper.
- Mix all other gravy ingredients with yogurt and pour in pot.
- Save some onions and add remaining onion with hand crushed.
- Fry masala and add meatballs with 1 cup of warm water.
- When oil separates, put it on dum.
- Halve the meatballs and transfer on a dish.
- Garnish with fried onion and serve.

*Note: 2 tbsp poppy seeds, 1 tsp cumin seeds, 6 roasted almonds, 8 black peppercorns, 2 tbsp roasted chickpeas, 1 tsp black cumin seeds, 8 green cardamoms, 1 tsp red chilli powder and salt to taste.

نرگسی کوفتے

اجزاء:

انڈے (سخت اُبلے ہوئے)	8 عدد
گائے کا بغیر چربی والا قیمہ	ایک کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
☆پسا ہوا مصالحہ	حسب ضرورت

سالن کے اجزاء

پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

½ قیمے کو اُبالیں باقی کچا رہنے دیں' دونوں کو ملا کر پسے ہوئے مصالحے کیساتھ بلینڈ کریں اور انڈہ ملا لیں۔ تھوڑا سا قیمہ ہتھیلی پر پھیلا کر درمیان میں ایک انڈا رکھ کر لپیٹیں۔ باقی انڈوں کیساتھ اس عمل کو دہرائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے تل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر جاذب کاغذ پر پھیلا دیں۔ دہی میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر دیگچی میں ڈال دیں۔ تھوڑی سی پیاز بچا لیں اور باقی ہاتھ سے کچل کر دیگچی میں ڈالیں۔ مصالحے کو بھون کر کوفتے اور ایک پیالی گرم پانی ملا دیں۔ تیل اُوپر آ جائے تو دم پر لگا دیں۔ کوفتے درمیان سے 2 ٹکڑے کر کے ڈش میں رکھیں اور تلی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

نوٹ: 2 کھانے کے چمچے خشخاش' ایک چائے کا چمچہ ثابت سفید زیرہ' 6 بھنے بادام' 8 ثابت کالی مرچیں' 2 کھانے کے چمچے بھنے ہوئے چنے' ایک چائے کا چمچہ ثابت کالا زیرہ' 8 چھوٹی الائچیاں' ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی لال مرچ اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پیس لیں۔


ITALIA

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-









Pasanday ka Qorma

Ingredients:

Beef pasanday	½ kg
Raw papaya paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (finely cut)	3
Degi red chillies	4
White vinegar	1 tsp
Coriander seeds	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Dum ingredients:

Green cardamoms	4
Almonds	6
Poppy seeds	1 tbsp
Black cumin seeds	1 tsp

Method:

- Blend dum ingredients in a blender.
- Lightly crush pasanday with a mallet and marinate with raw papaya paste, put aside for half an hour.
- Boil red chillies in a little water and vinegar and blend with coriander in blender.
- Heat oil in a pot and mix yogurt, ginger/garlic paste, red chilli mixture, onions and salt, cook till water dries.
- Then fry and add hot spices powder, cook on low flame till oil separates.
- Add dum ingredients in it and put it on dum for 10 minutes.

پسندے کا قورمہ

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دیگی لال مرچیں	4 عدد
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

دم کے اجزاء:

چھوٹی الائچیاں	4 عدد
بادام	6 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

بلینڈر میں دم کے اجزاء یکجان کرلیں۔ پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کچلیں اور پپیتا لگا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ لال مرچوں کو تھوڑے سے پانی اور سرکے کیساتھ اُبالیں' پھر دھنیے کے ہمراہ پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے دہی' لہسن ادرک' پسی ہوئی لال مرچیں' پیاز اور نمک ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر بھونیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں دم کے اجزاء ڈال 10 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔





Pepper Mutton Masala

Ingredients:

Mutton pasanday	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Raw papaya paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Ginger paste	2 tbsp
Green chillies (finely cut lengthwise)	8
Lemon juice	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Lightly crush pasanday with a mallet, marinate with raw papaya paste and put aside for 1 hour.
- Cook pasanday with yogurt and salt till water dries.
- Heat oil in frying pan, fry pasanday and then add in the pot.
- Add remaining ingredients and put on dum.
- Garnish pasanday with fresh coriander and serve.

پیپر مٹن مصالحہ

اجزاء:

بکرے کے پسندے	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادرک	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ اُن پر پپیتا لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں پسندے دہی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے پسندوں کو بھونیں پھر دوبارہ دیگچی میں ڈالیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔







Mutton Jalfrezi

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onion (raw paste)	2
Capsicum (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Green chillies (cut lengthwise)	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Chilli sauce	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	2 tbsp + ½ cup

Method:

- Heat oil in wok, fry onion paste lightly and add meat, ginger/garlic paste, cumin seeds, salt and cook.
- When water dries, add red chillies, soya sauce, vinegar, chilli sauce and black pepper and fry.
- Add tomato ketchup and remove from flame.
- Heat 2 tbsp oil in frying pan, fry capsicum, green chillies, and onion, then add in meat.
- Add sesame oil and put it on dum for 5 minutes, and serve.

مٹن جلفریزی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (کچی پسی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + ½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے پسی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کریں' پھر گوشت' لہسن ادرک' زیرہ اور نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہوجائے تو لال مرچ' سویا ساس' سرکہ' چلی ساس اور کالی مرچ ملا کر بھونیں' پھر ٹماٹو کیچپ ملا کر چولہا بند کردیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں' اس میں شملہ مرچ' ہری مرچ اور پیاز تل کر گوشت میں شامل کردیں' پھر تل کا تیل ملا کر 5 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔



Poora Pakistan
Raha Hai Bol
Hashmi Ispaghol

روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے

- ✓ معدے کو صاف
- ✓ بلڈشوگر کا لیول برقرار
- ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
- ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo... Fit Raho

 www.hashmisurma.com   HashmiSince1794





Madrasi Gosht

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Desiccated coconut	3 tbsp
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (paste)	1 cup
Poppy seed	2 tsp
Mustard seed	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric paste	1 tbsp
Red chilli paste	2 tbsp
Fenugreek seed	½ tsp
Cumin seed	½ tsp
Curry leaves	8
Lemon juice	2 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + 1 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot, add mustard, fenugreek and cumin seeds and fry, then add onion, ginger/garlic paste and cook for a few minutes.
- Add meat and fry for a few minutes. Then add yogurt, coconut, little water and fry again.
- Add red chilli paste, turmeric paste, poppy seed, coriander and salt and cook.
- When it becomes tender add tamarind pulp and lemon juice and transfer in a dish.
- Heat 1 tbsp oil in frying pan and fry curry leaves, pour on dish.

مدراسی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
پسا ہوا ناریل	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
خشخاش	2 چائے کے چمچے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
میتھی دانے	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	8 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے رائی، میتھی اور زیرہ بھونیں، پھر پیاز اور لہسن ادرک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں گوشت ڈال کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں دہی، ناریل اور تھوڑا سا پانی ملا کر بھونیں، پھر لال مرچوں کا پیسٹ، ہلدی کا پیسٹ، خشخاش، دھنیا اور نمک ڈال کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو املی کا گودا اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کریں اور کڑھی پتے تل کر ڈش میں شامل کر دیں۔





Fried Dhaga Kebab

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Kidney fat	100 grams
Garlic (chopped)	2 cloves
Ginger (chopped)	2 inch piece
Red chilli powder	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Onion (fried)	1
Hot spices powder	1 tbsp
Nutmeg and mace powder	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Green chillies (chopped)	3
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Raw papaya paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves, tomatoes	for decoration

Method:

- Chop all the ingredients except butter, nutmeg and mace powder in a chopper.
- Pierce mixture on wooden skewers and wind with thread.
- Barbecue on coal and remove.
- Heat butter in frying pan. Remove thread from kebab and add to frying pan, add nutmeg and mace and then fry on high flame.
- Transfer in a dish, decorate with lettuce leaves and tomatoes and serve.

فرائیڈ دھاگا کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
گردے کی چربی	100 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (تلی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے٬ ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

چوپر میں مکھن اور جائفل جاوتری کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو سیخوں پر لگائیں اور دھاگہ لپیٹ لیں۔ انہیں کوئلے پر سینک کر اُتار لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ کبابوں کا دھاگہ کھول کر اس میں ڈالیں اور جائفل جاوتری ملا کر تیز آنچ پر بھون لیں۔ مزیدار کباب سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔





Bihari Dum Gosht

Ingredients:

Pasanday	½ kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Raw papaya paste	3 tbsp
Onion (fried, paste)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted, crushed)	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Chickpeas (roasted and blended)	4 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lemon, lettuce leaves, onion	as accompaniment

Method:

- Mix all the ingredients thoroughly in a bowl and put aside for 2 hours.
- Pour mixture in a wok and cook on medium flame
- When meat is tender place a cup with burnt coal in the middle of wok and put a few drops of oil on it, cover with lid.
- Transfer on a dish and serve with lemon, lettuce leaves and onions.

بہاری دَم گوشت

اجزاء:

پسندے	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	100 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
چنے (بھنے اور پسے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے
لیموں، سلاد پتے اور پیاز	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی اجزاء اچھی طرح سے ملائیں اور اسے کم از کم 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ پیالے کا آمیزہ کڑاہی میں ڈالیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو اس کے درمیان میں ایک پیالی رکھیں اور اس پر جلتا ہوا کوئلہ رکھ کر چند قطرے تیل ٹپکائیں اور ڈھکن ڈھانک دیں۔ مزیدار بہاری دم گوشت ڈش میں نکالیں۔ اسے لیموں اور سلاد پتے اور پیاز کے ہمراہ پیش کریں۔





Brain Green Masala

Ingredients:

Mutton brain	2
Tomatoes (chopped)	2
Cloves (crushed)	½ tsp
Cinnamon (crushed)	1 tsp
Black cardamoms (crushed)	1 tbsp
Green cardamoms (crushed)	1 tsp
Red chilli (crushed)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander (roasted, crushed)	1 tbsp
Cumin seed (roasted, crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/ garlic (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Green chillies	10
Mint leaves	1 bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup
Ginger, green chillies, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil water with turmeric powder. Boil brain in it for few minutes, sieve and then pour cold water on it.
- Blend fresh coriander, mint leaves and green chillies in a blender.
- Heat oil in a pot, fry ginger/ garlic paste till golden. Add cloves, cinnamon, black and green cardamoms, black pepper, cumin seed, coriander, red chilli and salt, cook for 2 minutes.
- Add tomatoes and blended mixture, crush spices and fry.
- Add brain and cook till oil separates and transfer in a dish.
- Garnish with ginger, green chillies and fresh coriander, and serve.

مغز ہرا مصالحہ

اجزاء:

بکرے کے مغز	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
کُٹی ہوئی لونگ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی دارچینی	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی بڑی الائچی	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھُنا اور کُٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
بھُنا اور کُٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	ایک گڈی
ہری مرچیں	10 عدد
پودینہ	ایک گڈی
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	½ پیالی
ادرک، ہری مرچ اور ہرا دھنیا سجانے کیلئے	

ترکیب:

اُبلتے ہوئے پانی میں ہلدی ڈالیں، اس میں مغز چند منٹ اُبال کر چھلنی میں نکالیں، اس پر ٹھنڈا پانی ڈال کر رکھ لیں۔ بلینڈر میں ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک سنہری کریں، پھر لونگ، دارچینی، بڑی اور چھوٹی الائچیاں، کالی مرچ، زیرہ، دھنیا، لال مرچ اور نمک 2 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر اور پسا ہوا مصالحہ ڈال بھونیں، پھر مغز ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ اسے ادرک، ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔

Enjoy your Creationz





Prepared Mustard



Squeezy Mustard



Dry Mustard

Email: rossmoor@cyber.net.pk





Tandoori Pasanday

Ingredients:

Pasanday	½ kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Onion (fried,paste)	1
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seed	1 tsp
Poppy seed (powdered)	1 tbsp
Red chilli (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Chickpeas (roasted)	4 tbsp
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Raw papaya paste	3 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lettuce leaves, cucumber, tomatoes	for decoration

Method:

- Mix all the ingredients in meat and put aside for 2 hours.
- Pierce meat on skewers and barbecue, or use barbecue sticks and cook in oven.
- Decorate tandoori pasanday with lettuce leaves, cucumber, tomatoes and serve.

تندوری پسندے

اجزاء:

پسندے	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	100 گرام
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
بھنے ہوئے چنے	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، کھیرے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر کم از کم 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ گوشت کی بوٹیوں کو سیخوں پر لگا کر کوئلوں پر سینکیں یا پھر باربی کیو اسٹکس پر لگا کر اوون میں پکالیں۔ مزیدار تندوری پسندے سلاد کے پتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔





Namkeen Karahi

Ingredients:

Mutton leg (pieces)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Mutton stock	1 cup
Yogurt (whipped)	250 grams
Green chillies	6
Cumin seed (crushed)	½ tsp
Coriander (crushed)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper (powdered)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Ginger, fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Heat oil and fry ginger and garlic paste, add meat and fry till it changes colour.
- Add mutton stock and cook till tender.
- Put in remaining ingredients and cook.
- Transfer on dish when oil separates.
- Garnish with coriander and ginger and serve.

نمکین کڑاہی

اجزاء:

بکرے کی ران کا گوشت	½ کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
بکرے کے گوشت کی یخنی	ایک پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
ہری مرچیں	6 عدد
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دکنی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ادرک، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور ادرک بھونیں، پھر گوشت ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں یخنی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر باقی اجزاء ملا کر پکائیں۔ جب تیل مصالحے سے الگ ہو جائے تو ڈش میں نکالیں۔ مزیدار نمکین کڑاہی ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



جاگو
Pakistan
Jago

With
Sanam Jung

Mon to Fri at 9:00 a.m.



 www.hum.tv  /humtvpakistan  /humnetwork



dawat دعوت

Mutton Malai Karahi

Ingredients:

Mutton pieces (with bone)	½ kg
Yogurt (whipped)	250 grams
Fresh cream	½ cup
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (cut into big pieces)	6
Coriander (crushed)	1 tbsp
Cumin seed (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Marinate meat with half the ginger/ garlic paste and put aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok and fry meat till it changes colour and oil separates.
- Add remaining ginger/garlic paste and half the green chillies, add water after few minutes and cook till tender.
- Add cumin, black pepper, coriander, salt and cook for few minutes.
- Add yogurt, remaining chillies and fresh coriander, cook till oil separates.
- Add cream and cover with lid for some minutes. Transfer in a dish and serve hot.

مٹن ملائی کڑاہی

اجزاء:

بکرے کا گوشت (ہڈی والا)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	6 عدد
کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

گوشت پر ½ لہسن ادرک لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں گوشت رنگ تبدیل ہونے اور تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی لہسن ادرک اور ½ ہری مرچیں ڈالیں، چند منٹ بعد پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں زیرہ، کالی مرچ، دھنیا اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر دہی، باقی مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں کریم ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Italiano®

عید مبارک Eid Mubarak

Be A Chef At Home

Give Better Taste To Your Home Cooking




















For Trade Queries: the@cyber.net.pk

For feedback & recipes, join us on: fb/Italiano Cooking Chocolate/

You can also shop online on: www.freshdaily.pk





Brain Karahi

Ingredients:

Mutton brain	4
Onion (chopped)	1 ½ cup
Tomatoes (chopped)	3
Yogurt (whipped)	½ cup
Ginger garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	3
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies, ginger	for garnishing

Method:

- Soak mutton brain in cold water. Remove veins.
- Heat oil in a wok, fry onion till golden, add ginger/garlic paste and tomatoes and fry.
- Add turmeric powder, red chillies, coriander, yogurt, brain, salt and cook for 5 minutes with lid covered.
- Cook till water starts drying, stir till oil separates.
- Add hot spices, dried fenugreek, ginger, fresh coriander, green chillies and transfer in a dish.
- Garnish with fresh coriander, green chillies, ginger and serve.

کڑاہی مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	4عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½1 پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' ہری مرچیں' ادرک	سجانے کیلئے

ترکیب:

ٹھنڈے پانی میں تھوڑی دیر کیلئے مغز بھگو کر رکھیں۔ ایک ایک مغز ہاتھ میں لے کر اس کی نسیں نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر لہسن ادرک اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ اس میں ہلدی' لال مرچ' دھنیا' دہی' مغز اور نمک ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکائیں۔ تھوڑا سا پانی خشک ہو جائے تو تیل اُوپر آنے تک بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ' قصوری میتھی' ادرک' ہرا دھنیا اور ہری مرچ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے' ہری مرچوں اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔





Minced Karahi

Ingredients:

Minced beef (hand chopped)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	4
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Coriander seeds (crushed)	2 tsp
Green chillies (finely cut)	1 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Spring onions (finly cut)	2 tbsp
Mint leaves	few leaves
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok and fry onion till golden.
- Add ginger/garlic paste, tomatoes, red chilli powder, salt and cook. Then add minced beaf and cook for 15 minutes.
- Cook till oil separates.
- Add coriander, cumin seeds, water and cook till meat is tender.
- Add green chillies, fresh coriander, spring onion, mint and hot spices. Remove from flame and transfer in a dish.
- Garnish with ginger and fresh coriander and serve.

قیمہ کڑاہی

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
کٹا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ	چند پتے
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم پیاز سنہری کریں۔اس میں لہسن ادرک' ٹماٹر' لال مرچ اور نمک ملا کر پکائیں' پھر قیمہ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر 15 منٹ تک پکائیں۔ قیمے کو تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔اس میں دھنیا' سفید زیرہ اور پانی ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں' پھر ہری مرچیں' ہرا دھنیا' ہری پیاز' پودینہ اور گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔اسے ادرک اور ہرے دھنیے سے سجا دیں۔

MASALA MORNINGS

Jhat Phat Pasanday

Ingredients:

Pasanday	½ kg
Cumin seeds	1tsp
Red chillies (crushed)	1 ½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Carrots, peas	as accompaniment

Marinating Ingredients:

Hoisin sauce	2tbsp
Black pepper (crushed)	1tsp
Ginger/garlic paste	1tsp
Soya sauce	1tbsp
Raw papaya paste	1tbsp

Method:

- Mix marinating ingredients with pasanday and put aside for half an hour.
- Heat oil in a pot and fry cumin seeds till golden.
- Add pasanday, red chillies and salt and cook till tender.
- Serve with carrot and peas.

جھٹ پٹ پسندے

اجزاء:

پسندے	½ کلو
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
گاجر، مٹر	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

میرینیڈ کے اجزاء:

ہوئزن ساس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

پسندوں میں میرینیڈ کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے سفید زیرہ سنہری کر لیں۔ اس میں پسندے، لال مرچ اور نمک ملائیں اور پسندے گلنے تک پکائیں۔ اسے گاجر اور مٹر کے ہمراہ پیش کریں۔





Baked Seekh Kebab

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Ginger garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Gram flour (roasted)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Green chillies (chopped)	2
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Salt	1 tsp
Butter	1 tsp
Clarified butter	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Mix all the ingredients in minced meat and put aside for 1 hour.
- Shape mixture into long kebabs and put in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Barbecue over coal if required.
- Sprinkle fresh coriander on top and serve.

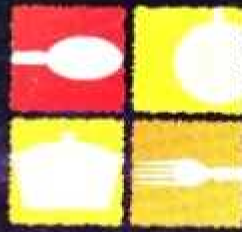
بیکڈ سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا ہوا بیسن	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنائیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں' اس پر کباب رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ کباب ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Presents

LalQila®
Hyderabad Franchise

MASALA COOKING CLASSES







Date:
18th September 2016

Venue:
Lal Qila Hyderabad

Registration:
021 111-486-111 (KHI)
022 111-525-745 (HYD)

Registration Fee:
Rs. 2000/-

| www.masala.tv | 111-486-111 | P.O.Box 1234 |





Steamed Meatballs

Ingredients:

Minced beef (finely ground)	½ kg
Onion (finely cut)	2 cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	2 tbsp
Yogurt (with malai)	½ cup
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	¼ cup
Garlic paste	1 tsp
Bread (soaked)	1 slice
Onion, cucumber, tomatoes, spring onion	for garnishing

Method:

- Mix all the ingredients in minced meat and chop well.
- Shape mixture into meatballs.
- Boil water in a pan and put meatballs in it. Gently shake the pan and cook for few minutes on high flame.
- Cook on low flame till water dries.
- Transfer on a dish and garnish with onion, cucumber, tomatoes and spring onion.

اسٹیمڈ کوفتے

اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
دہی (ملائی کیساتھ)	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	¼ پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی (پانی میں بھیگا ہوا)	ایک سلائس
پیاز، کھیرا، ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کیلئے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء ملائیں اور چوپر میں یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں پانی گرم کرکے کوفتے آہستہ آہستہ رکھیں، پین کو آہستگی سے ہلائیں اور تیز آنچ پر چند منٹ تک کوفتے پکائیں، پھر آنچ ہلکی کرکے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ کوفتوں کو ڈش میں نکالیں، ڈش کو پیاز، کھیرے، ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجادیں۔





Mughlai Malai Gosht

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green cardamom powder	¼ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (paste)	3 tbsp
Green chillies (chopped)	3
Malai	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Spring onion, cucumber	for decoration

Dum Ingredients:

Cashew nuts (grind)	6
Screw pine	1 tsp
Saffron	1 pinch
Mint leaves (chopped)	2 tbsp

Method:

- Marinate mutton with all the ingredients except oil and put aside for 1 hour.
- Heat oil in pot and cook mutton on low flame till tender.
- Add dum ingredients and put it on dum. Remove from flame when oil separates.
- Garnish mughlai malai gosht with spring onion and cucumber and serve.

مغلئی ملائی گوشت

اجزاء:

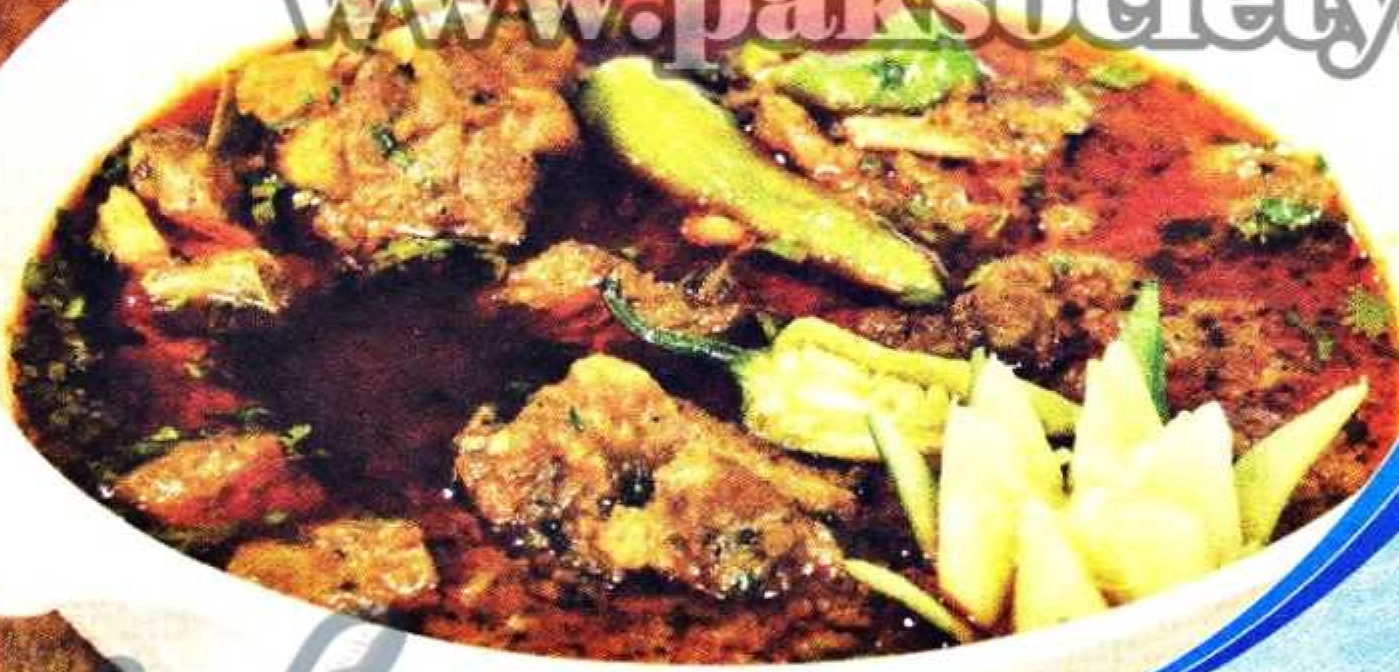
بکرے کا گوشت	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	¼ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ملائی	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہری پیاز، کھیرا	سجانے کیلئے

دم کے اجزاء:

کاجو (پسے ہوئے)	6 عدد
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
زاعفران	ایک چٹکی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

گوشت میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈالیں اور ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دم کے اجزاء شامل کر کے دم پر رکھیں اور تیل اُوپر آنے تک پکا کر اُتار لیں۔ مزیدار مغلائی ملائی گوشت کھیرے اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔





Mutton Belli Ram

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Coriander powder	1 ½ tsp
Red chilli powder	2 ½ tsp
Dried fenugreek	1 tsp
Onion (chopped)	2
Onion (fried and crushed)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Cumin seed (roasted and crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander seeds (crushed)	2 tbsp
Whole green chillies	2
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Mix all the ingredients in a pot except green chillies. Cook on low flame.
- When mutton is tender and oil separates add green chillies and transfer in a dish.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

مٹن بیلی رام

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2½ چائے کے چمچے
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ ہری مرچیں باقی تمام اجزاء کیساتھ چڑھا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
گوشت گل جائے اور تیل اُوپر آ جائے تو ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکالیں۔ اس پر ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

WHITENING
FOAMING FACIAL WASH



With
Multivitamins
Fruits & Licorice
Extracts

Goldenpearl

for Acne & Germs free
younger looking skin

Active
NEEM
FACE WASH
النحلة النيم
لغسول الوجه
with Neem Extracts and Salicylic Acid
75 mle/2.5 FL.OZ

ACTIVE NEEM FACE WASH

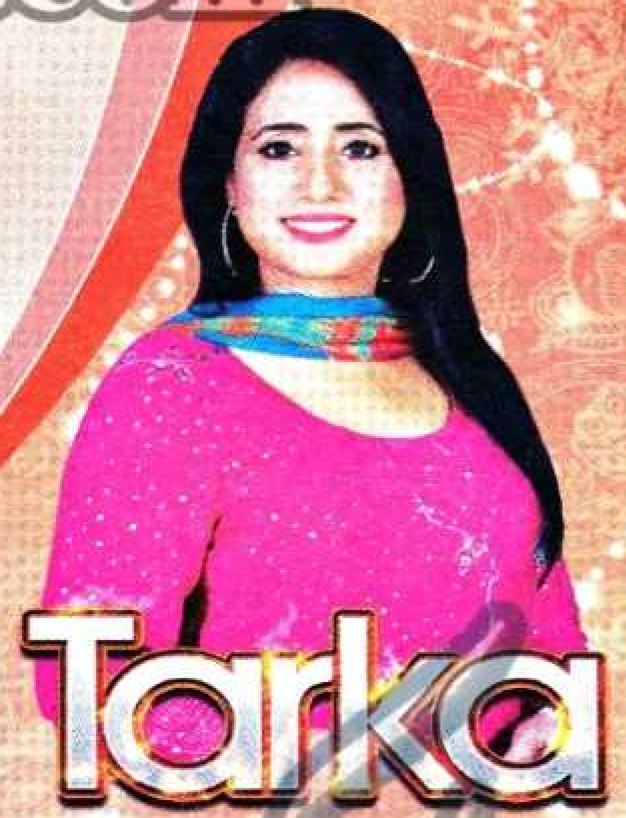
Clears your skin
from **Bacterias**
and Germs



www.goldenpearl.com.pk
E-mail: info@goldenpearl.com.pk

Goldenpearl
Beauty Forever





Chappli Kebab

Ingredients:

Minced beef (machine ground)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
Maize flour	1 cup
Coriander seeds	1 tbsp
Pomegranate seeds	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Eggs	2
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix minced meat with onion, tomatoes, maize flour, coriander, pomegranate seed, black pepper, eggs, ginger/garlic paste, red chillies and salt and put aside for a little while.
- Make big kebab out of the mixture.
- Heat oil in iron griddle and fry kebabs both sides till golden. Place them on a dish.

چپلی کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا)	ایک کلو
پیاز (چوپ کیا ہوا)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	250 گرام
مکئی کا آٹا	ایک پیالی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
انار دانے	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

قیمے میں پیاز' ٹماٹر' مکئی کا آٹا' دھنیا' انار دانہ' کالی مرچ' انڈے' لہسن ادرک' لال مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی بڑی ٹکیاں بنائیں۔ توے پر تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔





Afghani Fry Boti

Ingredients:

Undercut (cubed)	½ kg
Ginger/ garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Green chillies paste	1 tbsp
Tomatoes (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Potatoes (fried)	as accompaniment

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic paste, papaya, black pepper, green chillies and salt.
- Put aside for a little while.
- Pierce tomato pieces, undercut and onion pieces on wooden skewers. Repeat this process.
- Heat oil in frying pan and fry wooden skewer contents and transfer in a dish.
- Serve with fried potatoes.

افغانی فرائی بوٹی

اجزاء:

انڈر کٹ (چوکور بوٹیاں)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
آلو (تلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن ادرک، پپیتا، کالی مرچ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک ٹماٹر ایک بوٹی ایک پیاز لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار افغانی بوٹی تلے ہوئے آلو کے ہمراہ پیش کریں۔





Galawat kay Kebab

Ingredients:

Minced beef/mutton	½ kg
Raw papaya paste	1 tbsp
Onion (raw paste)	2 tbsp
Onion (fried and crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Gram flour (roasted)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, tomatoes, mint leaves	for garnishing

Method:

- Mix all the ingredients except oil with minced meat and put aside for 1 hour.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in frying pan and fry kebabs till golden.
- Decorate dish with lettuce leaves and tomatoes, put kebabs on it and garnish with mint leaves, serve.

گلاوٹ کے کباب

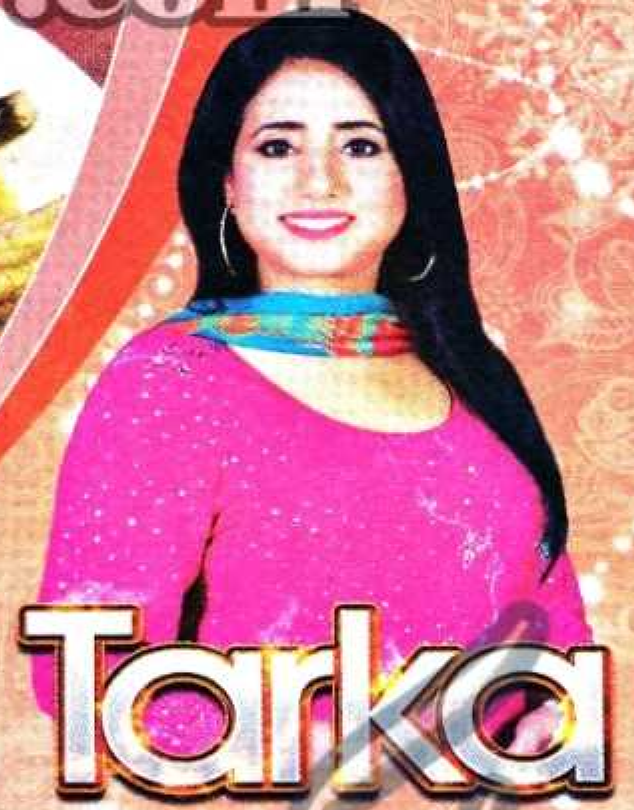
اجزاء:

گائے یا بکرے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا ہوا بیسن	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر، پودینے کے پتے سجانے کیلئے	

ترکیب:

قیمے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر کباب رکھیں اور کبابوں پر پودینے کے پتے سجا کر پیش کریں۔





Tarka

Butter Chops

Ingredients:

Chops (boiled)	1 kg
Onion (finely cut)	2
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomatoes (chopped)	250 grams
Fresh cream	½ cup
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Green cardamom	4
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli (crushed)	1 ½ tsp
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Salt	1 tsp
Butter	100 grams
Oil	¼ cup
Green chilli, tomatoes	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions till golden. Add all the ingredients except butter and fresh coriander and fry.
- Add chops and cook for 10 minutes.
- Add fresh coriander and butter and put on dum.
- Transfer chops in dish and garnish with green chilli and tomatoes.

مکھنی چانپیں

اجزاء:

چانپیں (ابلی ہوئی)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
تازہ کریم	½ پیالی
پسا ہوا لہسن اورک	ایک کھانے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	100 گرام
تیل	¼ پیالی
ہری مرچ، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ مکھن اور ہرا دھنیا باقی اجزاء ملا کر بھونیں۔ اس میں چانپیں ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر ہرا دھنیا اور مکھن ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مکھنی چانپیں ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچ اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Fresh Frozen

from harvest to frozen within hours





Bring the real taste home

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi, Lahore and Islamabad.





Tarka

Dhaba Qeema

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Onion (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	2
Bay leaves	2
Cumin seeds	2 tsp
Green cardamoms	6
Cloves	6
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Asafoetida (ground)	1 pinch
Lemon juice	4 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Yogurt (whipped)	½ cup
Dried fenugreek	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	as required
Tomatoes, big green chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and add minced meat, bay leaves, cumin seeds, cardamoms, cloves, asafetida and dried fenugreek and fry till it gives off aroma.
- Add onion, coriander, tomatoes, turmeric, red chillies and salt and cook for 10 minutes.
- Add yogurt, green chillies, lemon juice and fresh coriander and put it on dum.
- Garnish with tomatoes and green chillies, Serve.

ڈھابہ قیمہ

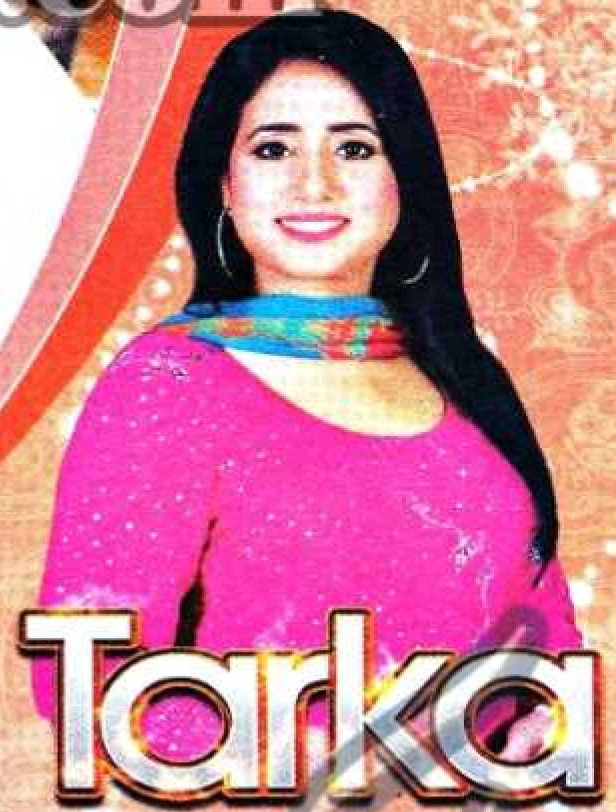
اجزا:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
تیج پتے	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
لونگیں	6 عدد
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہینگ	ایک چٹکی
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
قصوری میتھی	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	حسب ضرورت
ٹماٹر بڑی والی ہری مرچیں	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے قیمہ، تیج پتے، زیرہ، الائچیاں، لونگیں، ہینگ اور قصوری میتھی خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں پیاز، دھنیا، ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر دہی، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔





Tarka

Qorma

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (fried)	4 tbsp
Dissected coconut	1 tbsp
Almonds (finely cut)	10
Poppy seeds	1 tsp
Saffron	¼ tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 ½ tsp
Red chilli powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Cinnamon	1 stick
Green cardamoms	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Mint leaves	12
Whole green chillies	4
Oil	½ cup

Method:

- Mix yogurt with coconut, coriander, red chilli powder, hot spices, turmeric, almonds, poppy seed, and ginger/garlic paste.
- Heat oil and fry cinnamon, green cardamoms and mutton.
- Add the yogurt and fry for 5 minutes, then add water, cover with lid and cook till it becomes tender.
- Add green chillies, onion, fresh coriander, mint leaves, saffron and put it on dum.
- Cook till oil separates, then transfer in a dish. Serve.

قورمہ

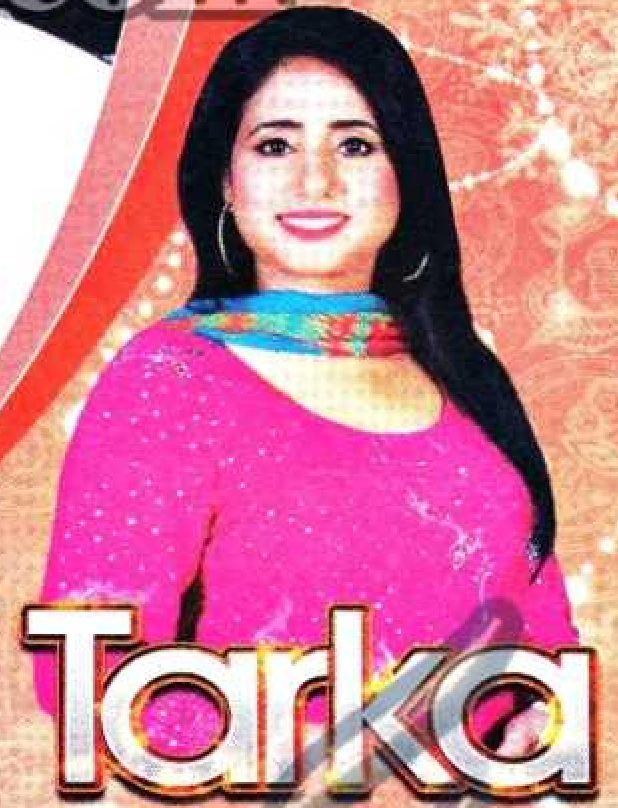
اجزاء

بکرے کا گوشت	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	10 عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
زاعفران	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
دارچینی	ایک ڈنڈی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پودینے کے پتے	12 عدد
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دہی میں ناریل، دھنیا، لال مرچ، گرم مصالحہ، ہلدی، بادام، خشخاش اور لہسن ادرک ملالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے دارچینی، الائچیاں اور گوشت ملا کر بھونیں۔ اس میں دہی ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں اور پانی ڈال دیں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ اور زاعفران ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آجائے تو ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

لال چٹنی



Tarka

Nihari

Ingredients:

Beef shank pieces (boiled)	1kg
Beef stock	4 cups
Whole-wheat flour (roasted)	4 tbsp
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Star anise	4
black cardamoms	4
Dried ginger powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Citric acid	½ tsp
Cumin seeds	2 tsp
Nutmeg and mace (powdered)	1 tsp
Coriander powder, fennel seeds	2 tsp each
Red chilli powder	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Mint leaves, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Grind finely star anise, fennel seeds, dried ginger, cumin, nutmeg, mace and cardamoms in a grinder and sieve.
- Add red chillies, coriander, turmeric powder, citric acid and salt.
- Heat half cup oil in a wok and fry ginger/garlic paste, add half of the ground masala and beef, then fry.
- Add stock and bring to boil.
- Add whole-wheat flour gradually, stirring continuously.
- Heat remaining oil in a frying pan and fry the onion.
- Remove from flame, add remaining masala and add to nihari.
- Sprinkle mint, green chillies and ginger on nihari. Serve.

نہاری

اجزاء:

بونگ کا گوشت (اُبلا ہوا)	ایک کلو
گائے کی یخنی	4 پیالی
آٹا (بھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بادیان کے پھول	4 عدد
بڑی الائچیاں	4 عدد
پسی ہوئی سونٹھ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ٹاٹری	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی جائفل جاوتری	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا' سونف	2'2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ' ہری مرچیں' ادرک (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کیلئے	

ترکیب:

بادیان' سونف' سونٹھ' زیرہ' جائفل جاوتری اور الائچیاں کو پیس کر چھان لیں۔ اس میں لال مرچ' دھنیا' ہلدی' ٹاٹری اور نمک ملالیں۔ کڑاہی میں ½ تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں' اس میں پسا ہوا ½ مصالحہ اور گوشت ڈال کر بھونیں' پھر یخنی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے آٹا شامل کریں' پھر باقی تیل میں پیاز تل کر چولہا بند کر دیں' اس میں باقی مصالحہ ڈال کر نہاری میں ملادیں۔ مزیدار نہاری پر پودینہ' ہری مرچیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

اٹالین ٹماٹو لزانیا



اجزاء

لزانیا نوڈلز : 4 عدد
چیز (چوپڈ) : ½ کپ
پالک کے پتے : 4-5 عدد (کاٹ لیں)

فلنگ کے لیے

چکن قیمہ : 1 کپ
ٹماٹو کیچپ : ½ کپ
ٹماٹو پیوری (چوپڈ) : ½ کپ
ٹماٹو سوس : 2 کھانے کے چمچ
پاستا سوس : 2 کھانے کے چمچ
نمک : ½ چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ : ½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : ½ چائے کا چمچ
آئل : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- نوڈلز کو گرم پانی میں ڈال کر نکال لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔ پھر چکن، نمک، کٹی سرخ مرچ اور ٹماٹو سوس شامل کر کے بھونیں۔
- چکن گل جائے تو نکال لیں۔
- بیکنگ شیٹ میں لزانیا نوڈلز کی ایک لیئر بچھائیں۔ اوپر چکن، ٹماٹو کیچپ، پاستا سوس اور ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اسی طرح چاروں لیئرز بنالیں۔
- اوپر چیز اور پالک کے پتے چھڑک دیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر گارنشنگ کر کے فریش سرو کریں۔





"Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

AL HAMRA





اب دیواریں رہیں
صاف شفاف
بِنا رنگ اُڑائے!

Brighto
PAINTS

brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com





Barbecue Chops

Ingredients:

Chops	½ kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Brown sugar	2 tsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	½ cup + as accompaniment
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Marinate chops with papaya paste and put aside for an hour.
- Heat oil in a pot, add ginger/garlic paste and chops and cook for a few minutes.
- Add crushed and powder red chillies, sugar, vinegar, soya sauce, tomato ketchup and salt, cook till chops are tender but don't let them dry.
- Transfer on a dish, sprinkle fresh coriander and serve with tomato ketchup.

باربی کیو چانپیں

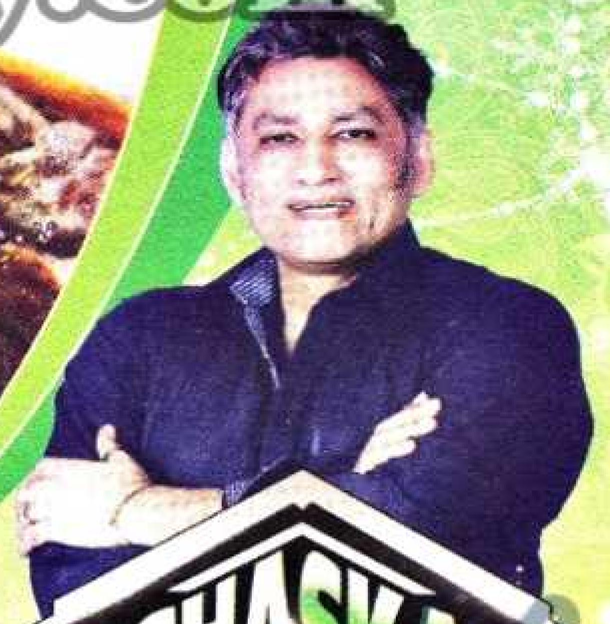
اجزاء:

چانپیں	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 چائے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن ادرک (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی + ہمراہ پیش کرنے کیلئے
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

چانپوں پر پپیتا لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں لہسن ادرک اور چانپیں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ' چینی' سرکہ' سویا ساس' ٹماٹو کیچپ اور نمک ملا کر چانپوں کے گلنے تک پکائیں' اسے بالکل خشک نہ کریں۔ مزیدار چانپیں ڈش میں نکالیں' اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔







Malai Kofta

Meatball Ingredients:

Minced beef	300 grams
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder, rice	1 tbsp each
Ginger	1 inch piece
Turmeric powder	½ tsp
Poppy seed, chickpeas (roasted)	2 tbsp each
Salt	½ tsp

Gravy Ingredients:

Ginger/garlic paste	2 tbsp
Black and green cardamom	1 each
Green chillies	3
Onion (finely cut)	1 cup
Malai	¼ cup + for garnishing
Tomato paste	1 ½ cups
Cinnamon	1-inch piece
Red chillie powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Oil	¼ cup
Dried fenugreek	for sprinkling

Method:

- Blend chickpeas, rice and poppy seeds in blender. Add minced meat and other remaining meatball ingredients and mix well.
- Add 1 tbsp malai and shape into meatballs.
- Heat oil in a pot and fry onion till golden. Cook all gravy ingredients till oil separates.
- Gradually add meatballs in gravy and cook on low flame till it thickens.
- Add remaining malai and put on dum.
- Transfer into a dish and sprinkle dried fenugreek, garnish with malai. Serve.

ملائی کوفتے

کوفتوں کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ، چاول	ایک ایک کھانے کا چمچہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
خشخاش، بھنے ہوئے چنے	2، 2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ

شوربے کے اجزاء:

پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
چھوٹی بڑی الائچیاں	ایک ایک عدد
ہری مرچیں	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بالائی	¼ پیالی + سجانے کیلئے
ٹماٹر (پسے ہوئے)	1½ پیالی
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
قصوری میتھی	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں چنے، چاول اور خشخاش پیسیں، پھر قیمے سمیت کوفتے کے باقی اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے میں ایک کھانے کا چمچہ بالائی ملا کر کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں اور شوربے کے اجزاء تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ سے کوفتے شامل کریں اور ہلکی آنچ پر شوربہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی ملائی ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ ملائی کوفتے ڈش میں نکالیں، قصوری میتھی چھڑکیں اور بالائی سے سجا کر پیش کریں۔







Mexican Beef Stew

Ingredients:

Beef/ mutton pieces	½ kg
Peas	½ cup
Potato (cut into thick pieces)	1
Onion (cut into thick pieces)	1
Tomatoes (cut into thick pieces)	2
Carrot (cut into thick pieces)	1
Cumin seeds	2 tsp
Oregano	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Dried, round red chillies	6
Fresh red chillies	3
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder	½ tsp
Water	3 cups
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Blend dried round red chillies, fresh red chillies, garlic and salt with some water in a blender.
- Heat oil in a pot and fry onion till it softens.
- Add meat, tomatoes, blended mixture, oregano, cumin seed, black pepper and red chillies and fry.
- Add water and cook till meat is tender.
- Add potato, peas, carrot and tomatoes and cook till potato pieces are soft.
- Transfer in a dish and sprinkle fresh coriander. Serve.

میکسیکن بیف اسٹیو

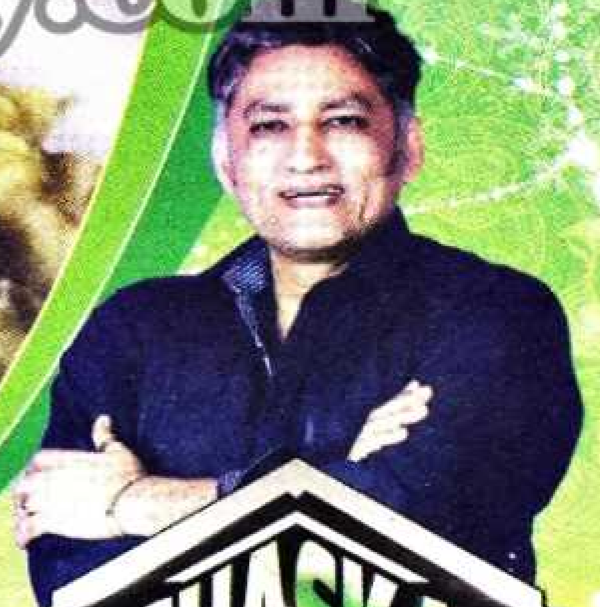
اجزاء:

گائے یا بکرے کا گوشت	½ کلو
مٹر	½ پیالی
آلو (موٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (موٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
گاجر (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
تازہ لال مرچیں	3 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پانی	3 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں سوکھی گول لال مرچیں، تازہ لال مرچیں، لہسن اور نمک کو تھوڑے سے پانی کیساتھ یکجان کریں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز نرم کریں، پھر گوشت، ٹماٹر، پسا ہوا آمیزہ، اوریگانو، زیرہ، کالی مرچ اور لال مرچ بھونیں۔ اس میں پانی ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پھر آلو، مٹر، گاجر اور ٹماٹر ڈال کر آلو گلنے تک پکا لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔







Meatloaf with Potato Crust

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Eggs (beaten)	4
Onion (finely cut)	1
Garlic (finely cut)	4 cloves
Curry powder	2 tsp
Red chilli (crushed)	1 tsp
Spring onion (finely cut)	¼ cup
Breadcrumbs	2 cups
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Topping Ingredients:

Potatoes	½ kg
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in wok and lightly fry minced meat, onion and garlic.
- Add curry powder, red chilli, little water and salt and cook for a few minutes. Put it on dum.
- Add spring onion and transfer into a bowl and allow to cool.
- Add eggs and breadcrumbs and mix.
- Transfer into a baking dish and place in pre-heated oven at 180ºC for half an hour.
- Boil potatoes and save ¼ cup of its water.
- Mash potatoes with its water and add topping ingredients.
- Place mixture in a piping bag and garnish minced meat with it.
- Place baking dish in oven for 15 minutes more.
- Cut loaf into pieces and serve.

میٹ لوف ود پٹاٹو کرسٹ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	4 جوے
کری پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
ڈبل روٹی کا چورہ	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 چائے کے چمچے

ٹاپنگ کے اجزاء:

آلو	½ کلو
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے قیمہ' پیاز اور لہسن ہلکا سا بھونیں۔ اس میں کری پاؤڈر' لال مرچ' تھوڑا سا پانی اور نمک ملائیں' اسے چند منٹ تک پکا کر دَم پر رکھ دیں۔ اس میں ہری پیاز ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ ملا لیں۔ اس آمیزے کو بیکنگ ڈش میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180 °C پر 30 منٹ تک پکا لیں۔ آلو کو اُبالنے کے بعد ¼ پیالی پانی بچا کر باقی پانی پھینک دیں۔ آلوؤں کا اسکے پانی میں بھرتہ بنائیں اور ٹاپنگ کے اجزاء ملا لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر کر قیمے پر سجاوٹ کر لیں۔ بیکنگ ڈش کو اوون میں مزید 15 منٹ تک پکا لیں۔ مزیدار لوف ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔







Masalaydar Gosht

Ingredients:

Beef/ mutton pieces	½ kg
Tomatoes (chopped)	4
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Cloves	3
Cinnamon	1-inch piece
Black cardamom	1
Green cardamoms	2
Bay leaf	1
Red chilli powder	1 tsp
Red chilli (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Green chillies, coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook all the ingredients except oil in 1 cup water in a pot on low flame till meat is tender.
- When water dries add oil and fry. Then add little water and put it on dum.
- Transfer in a dish when oil separates. Garnish with green chillies, coriander and ginger. Serve.

مصالحے دار گوشت

اجزاء:

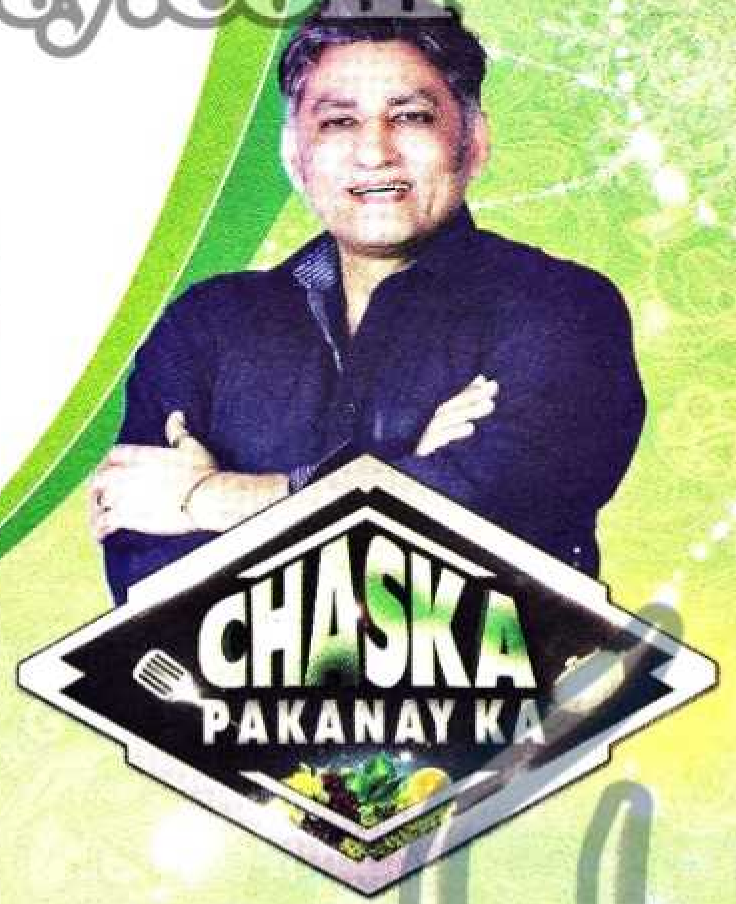
بکرے یا گائے کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لونگیں	3 عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
بڑی الائچی	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
تیج پتا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹا ہوا) سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ تیل تمام اجزاء اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل ملا کر بھونیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اُوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچوں، ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔





Fried Meat

Ingredients:

Mutton pieces (dasti)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	4
Red chilli (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Hot spices powder, ginger	for sprinkling
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions till it becomes golden.
- Add mutton and ginger/garlic paste and fry for 5 minutes.
- Add all the other ingredients except tomatoes.
- Add water and cook till the mutton is tender.
- When water dries, add tomatoes and fry, leave on medium flame till meat is tender.
- Transfer in a dish. Sprinkle hot spices, ginger and fresh coriander on top. Serve.

بھُنا ہوا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (دستی کا)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ ٔ ادرک ٔ ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلئے

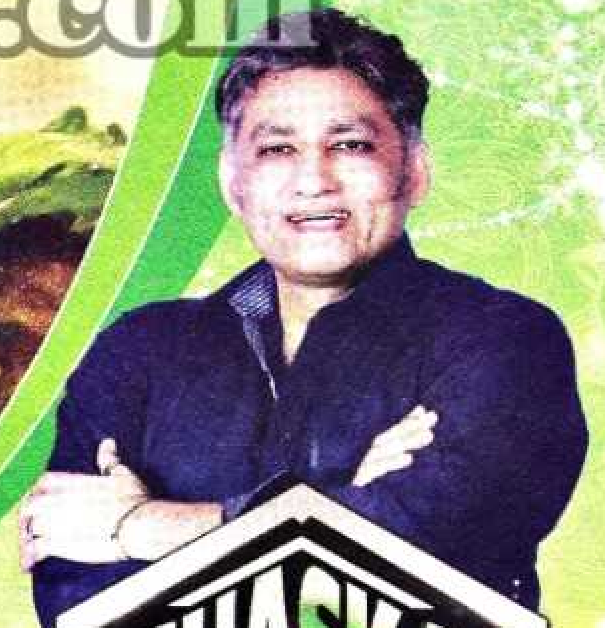
ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں گوشت اور لہسن ادرک 5 منٹ تک بھونیں ٔ پھر علاوہ ٹماٹر باقی تمام اجزاء ملا دیں۔ اس میں پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ٹماٹر ڈال کر بھونیں ٔ پھر درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار بھنا ہوا گوشت گرم مصالحہ ٔ ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-









Seekh Kebab

Ingredients:

Minced beef/ mutton	½ kg
Gram flour (roasted)	¼ cup
Ginger (chopped)	2 tbsp
Green chillies	4
Red chilli powder	1 tsp
Egg	1
Onion	1
Hot spices powder	2 tsp
Mint leaves	2 tbsp
Fresh coriander	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 ¼ cup
Onion rings, lemon	for decoration
Tomato slices, mint leaves	for decoration

Method:

- Chop all the ingredients except gram flour and egg in a chopper and transfer into bowl, add gram flour and egg.
- Shape them into seekh kebabs.
- Heat clarified butter in a frying pan and fry seekh kebabs.
- Transfer on a dish and decorate kebabs with mint leaves, onion rings, lemon and tomato slices. Serve.

سیخ کباب

اجزاء:

گائے یا بکرے کا قیمہ	½ کلو
بیسن (بھنا ہوا)	¼ پیالی
ادرک (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پودینہ	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	¼ پیالی
پیاز کے لچھے، لیموں اور ٹماٹر کے قتلے	
پودینے کے پتے	سجانے کیلیے

ترکیب:

چوپر میں بیسن اور انڈے کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کرکے پیالے میں نکالیں، اس میں بیسن اور انڈہ ملالیں۔ انہیں سیخ کباب کی شکل دے دیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کریں اور سیخ کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار سیخ کباب پودینے کے پتے، پیاز کے لچھوں، لیموں اور ٹماٹر کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

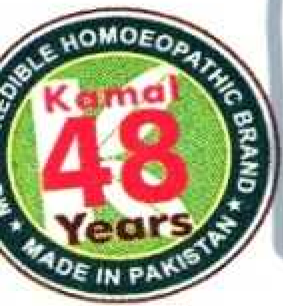
The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔
ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے

Kamal Laboratories
ISO 9001-2008 Certified





U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories





Laal Maas

Ingredients:

Mutton pieces	700 grams
Onions (finely cut)	5
Dried, red round chillies	12
Garlic (peeled)	1 bulb
Ginger (chopped)	2 tsp
Yogurt (drained)	1 cup
Cloves	8
Black cardamoms	2
Cinnamon	1 medium size piece
Bay leaves	1
Black peppercorns	10
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	5 tbsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Soak red chillies in warm water for 10 minutes and blend with garlic in a blender.
- Heat oil in pot and fry this mixture till its oil separates, remove from flame.
- Heat clarified butter in a separate pot and fry cloves, black cardamoms, cinnamon, bay leaves, black peppercorns and cumin seeds till they give off aroma.
- Add onions and ginger and cook till golden; add mutton and salt and cook for 10 minutes.
- Add yogurt and cook for 5 minutes, then add red chilli mixture.
- Cook on low flame with lid on.
- Transfer in a dish when mutton is tender and oil separates.

لال ماس

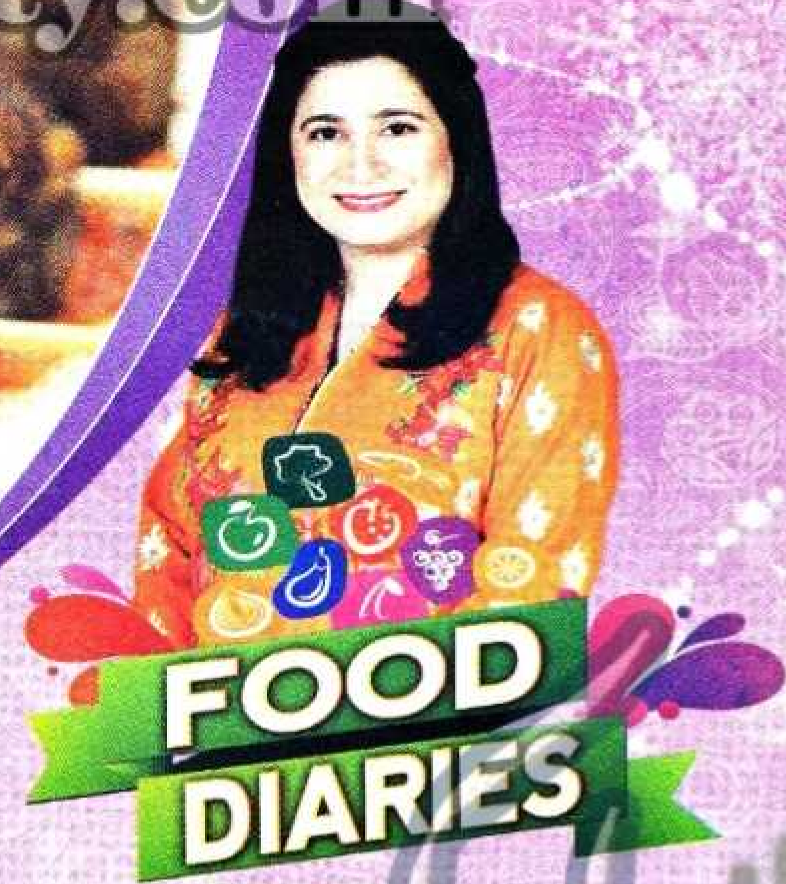
اجزاء:

بکرے کا گوشت	700 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	12 عدد
لہسن (چھلے ہوئے)	ایک پوتھی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
دہی (پانی نکلی ہوئی)	ایک پیالی
لونگیں	8 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
دار چینی	ایک درمیانہ ٹکڑا
تیج پتا	ایک عدد
ثابت کالی مرچیں	10 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	5 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

لال مرچوں کو تھوڑے سے گرم پانی میں 10 منٹ تک بھگو کر رکھیں، پھر بلینڈر میں لہسن کے ہمراہ پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے بلینڈر کا آمیزہ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ علیحدہ دیگچی میں گھی گرم کر کے لونگیں، الائچیاں، دار چینی، تیج پتا، کالی مرچیں اور زیرہ خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز اور ادرک سنہری کریں، پھر گوشت اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر تیار لال مرچیں ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور تیل اوپر آجائے تو ڈش میں نکال لیں۔





Spicy Meatball Stew

Ingredients:

Mince beef	½ kg
Capsicums, tomatoes (cubed)	2 each
Onions (chopped)	2
Breadcrumbs	½ cup
Oregano	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Hot sauce	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Parsley	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry the onions golden, remove half the onions.
- Mix mince with ginger/garlic paste, breadcrumbs, half the onions, half the red chilli powder and salt.
- Shape mince into small balls, skew a meatball, capsicum then again a meatball, tomato and finally another meatball onto a wooden skewer. Repeat process.
- Heat oil in frying pan and fry meatballs till golden; remove.
- Cook tomatoes, oregano, remaining red chillies, hot sauce and salt in remaining fried onions wok and remove in a serving dish. Place meatballs on top and sprinkle parsley and serve.

اسپائسی میٹ بالز اسٹیو

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
شملہ مرچ اور ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2،2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
ہاٹ ساس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تلنے کیلئے
پارسلے	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر ½ پیاز نکال لیں۔ قیمے میں لہسن ادرک، ڈبل روٹی کا چورہ، ½ پیاز، ½ لال مرچ اور نمک ملالیں۔ قیمے کے چھوٹے، چھوٹے کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی سیخ میں ایک کوفتہ، ایک شملہ مرچ، ایک کوفتہ، ایک ٹماٹر اور ایک کوفتہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کوفتے سیخوں پر لگالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ پیاز والی کڑاہی میں ٹماٹر، اوریگانو، باقی لال مرچ، ہاٹ ساس اور نمک پکا کر سرونگ ڈش میں نکالیں، اس پر کوفتے رکھیں اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔







FOOD DIARIES

Balsamic Roast Beef

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1kg
Beef stock	1 cup
Balsamic vinegar	½ cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Honey	1 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Garlic (chopped)	4
Fresh coriander leaves	for sprinkling

Method:

- Mix all the ingredients except beef stock in a bowl.
- Put beef pieces in the mixture and lightly pierce with a fork.
- Cook beef with stock in a pot or in a pressure cooker.
- Take out in a plate when beef is tender.
- Cook the remaining gravy in a frying pan for a while and transfer in a bowl.
- Sprinkle fresh coriander leaves on beef and serve with gravy.

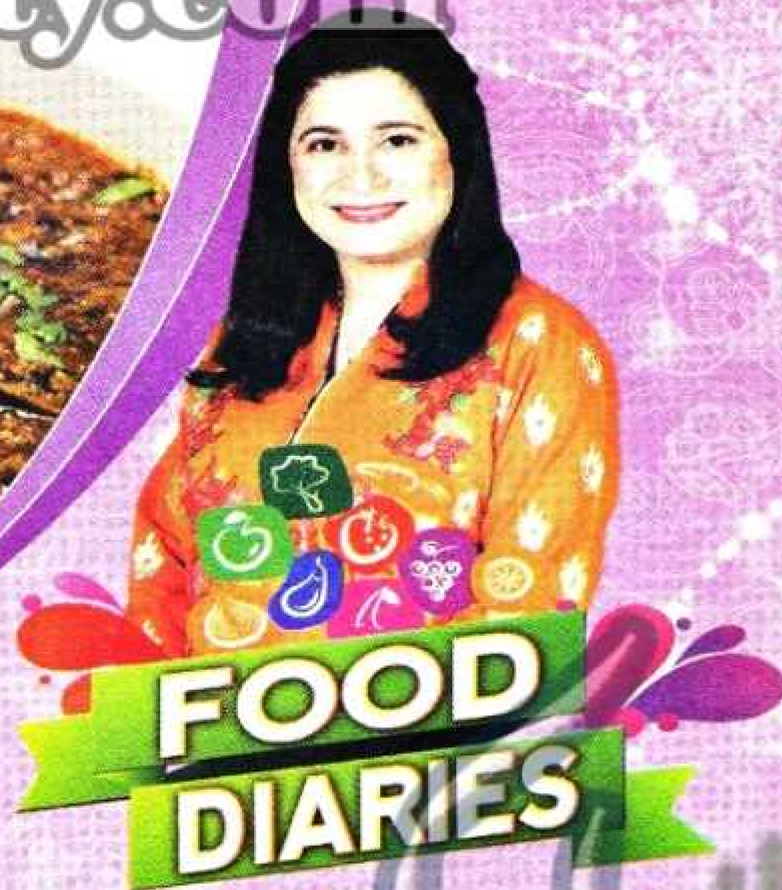
بالسیمک روسٹ بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی)	ایک کلو
گائے کی یخنی	ایک پیالی
بالسیمک سرکہ	½ پیالی
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
شہد	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	4 عدد
ہرے دھنیے کے پتے	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں یخنی کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملالیں۔ اس میں گوشت کا ٹکڑا ڈالیں اور کانٹے سے ہلکا ہلکا گودلیں۔ اسے دیگچی یا پریشر کوکر میں یخنی کے ہمراہ پکائیں۔ گوشت گل جائے تو دیگچی میں سے گوشت نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔ اس کا بچا ہوا آمیزہ فرائنگ پین میں بھون کر پیالی میں نکال لیں۔ گوشت پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور آمیزے کے ہمراہ پیش کریں۔



Kerala Gosht

Ingredients:

Mutton pieces	1kg
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Dried, round red chillies	5
Fenugreek seeds, mustard seeds	½ tsp each
Red chilli powder	1 tsp
Cinnamon	2 pieces
Green cardamoms, cloves	6 each
Bay leaves, onions (finely cut)	2 each
Desiccated coconut	¾ cup
Poppy seeds	2 tbsp
Black peppercorns	12
Ginger (chopped)	2-inch piece
Garlic (chopped)	15
Curry leaves, green chillies	10 each
Turmeric powder	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	3
Water	1c up
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Blend ginger, garlic and green chillies in a blender.
- Heat oil in a pot and fry cumin seed, coriander, red chillies, fenugreek seeds, cinnamons, cardamoms, cloves and bay leaves.
- Add coconut, poppy seed and black peppercorns and cook until coconut changes colour; allow to cool and then grind.
- Fry mustard and curry leaves in the same pot, add onions and cook till light golden.
- Add mutton and green chilli mixture, tomatoes, turmeric powder, red chillies and remaining ingredients and cook till oil separates.
- Add water and cook with lid covered; add coconut mixture when meat is tender and put on dum.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

کیرالا گوشت

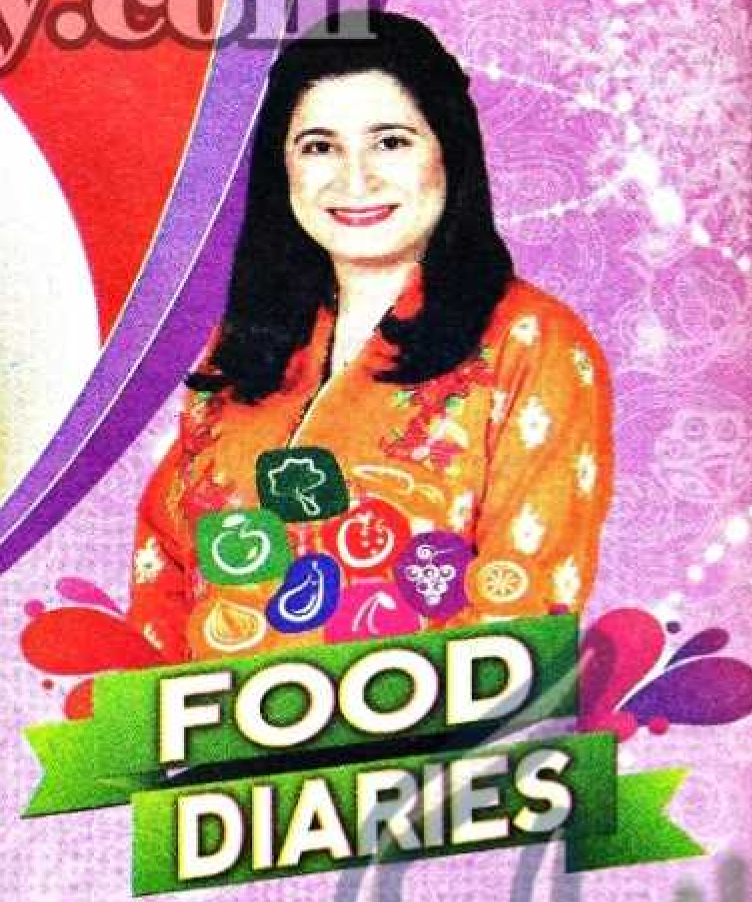
اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	ایک کلو
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	5 عدد
میتھی دانے	½ چائے کا چمچہ
رائی دانے' پسی ہوئی لال مرچ	½'½ چائے کا چمچہ
دار چینی	2 ٹکڑے
چھوٹی الائچیاں' لونگیں	6 عدد
تیج پتے' پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2'2 عدد
پسا ہوا ناریل	¾ پیالی
خشخاش	2 کھانے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	12 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	15 جوے
کڑھی پتے' ہری مرچیں	10'10 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کیلیے

ترکیب:

بلینڈر میں ادرک' لہسن اور ہری مرچوں کو پیسیں۔ ایک دیگچی میں تیل گرم کریں۔ اس میں زیرہ' دھنیا' لال مرچیں' میتھی دانے' دار چینی' الائچیاں' لونگیں اور تیج پتے بھونیں' پھر ناریل' خشخاش اور کالی مرچیں ملا کر ناریل کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ اسی دیگچی میں رائی دانے اور کڑھی پتے بھون کر پیاز ملا لیں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو گوشت' ٹماٹر' ہلدی' لال مرچ اور ہری مرچوں والا آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں' پھر پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو ناریل والا آمیزہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کیرالہ گوشت ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





Paye Soup

Ingredients:

Mutton paye	6
Gram lentils	½ cup
Green cardamoms	2
Ginger/garlic paste	4 tsp
Onions (raw paste)	1 cup
Kashmiri red chillies	7
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Tomato (finely cut)	1
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

- Cook paye, gram lentils and water in pressure cooker till the cooker whistles thrice.
- Heat oil in a pot and fry cardamoms, ginger/garlic paste, onion, red chillies, coriander and hot spices for a few minutes.
- Add tomatoes and cook till oil separates.
- Add paye and salt; cook for 5 minutes and serve hot.

پائے کا سوپ

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
چنے کی دال	½ پیالی
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	4 چائے کے چمچ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچیں	7 عدد
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

پریشر کوکر میں پائے، چنے کی دال اور پانی ڈال کر 3 سیٹیاں بجنے تک پکائیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے الائچیاں، لہسن ادرک، پیاز، لال مرچیں، دھنیا اور گرم مصالحہ چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں، پھر پائے اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں اور گرما گرم پیش کریں۔





FOOD DIARIES

Saag Gosht

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Green chillies	5
Bay leaves	2
Cloves	4
Cinnamon	1-inch piece
Green cardamoms	6
Black cardamoms	2
Cumin seeds	1 tsp
Onions (finely cut)	3
Garlic (chopped)	8 cloves
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Boil water in a pot and blanch spinach in it, take out and drain.
- Finely blend spinach with green chillies in a blender.
- Heat oil in a pot, add all the ingredients except spinach and salt and fry mutton on high flame.
- Add 2 cups of water and cook till meat is tender.
- Add spinach and salt and fry for a while; sprinkle ginger on top and serve.

ساگ گوشت

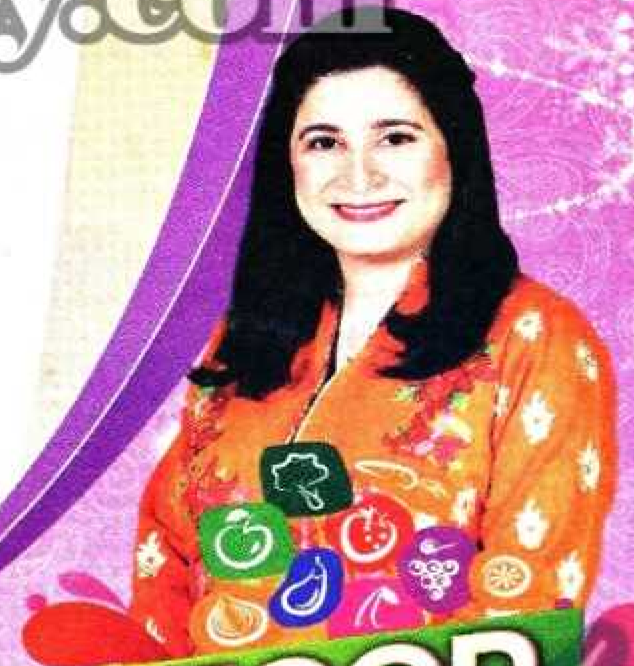
اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پالک (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں	5 عدد
تیج پتے	2 عدد
لونگیں	4 عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8 جوے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ایک دیگچی میں پانی اُبالیں۔ اس میں پالک ڈال کر نکالیں' پالک کو ہری مرچوں کیساتھ باریک پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے علاوہ پالک اور نمک باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت تیز آنچ پر بھونیں' پھر 2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور نمک ملا کر بھونیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔





FOOD DIARIES

Sweet Mutton Qorma

Ingredients:

Mutton	1 kg
Ginger/garlic paste, coriander powder	2 tbsp each
Whole hot spices, red chilli powder	1 tbsp each
Onion (fried)	¾ cup
Yogurt (whipped)	1¼ cups
Kashmiri red chilli powder, black cumin seed	½ tbsp each
Black pepper, hot spices powder	½ tsp each
Green cardamoms	7
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds, Jaggery	1 tbsp each
Almonds, coconut, dried dates, cashew nuts (fried and crushed)	¼ cup each
Water	2 cups
Salt	to taste
Clarified butter	¼ cup
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook mutton with whole hot spices, water and ginger/garlic paste till tender.
- Heat oil in a separate pot and fry mutton with green and black cardamoms.
- Add yogurt, red chillies, kashmiri red chilli powder, onion, coriander powder, black cumin, black pepper, hot spices powder, poppy seeds and cumin seeds and cook till oil separates.
- Add dry fruits and jaggery, cook on low flame till mutton is tender and oil separates.
- Transfer qorma in a dish and garnish with almonds.

بکرے کا میٹھا قورمہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
پسا ہوا لہسن ادرک' پسا ہوا دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے
ثابت گرم مصالحہ' پسی ہوئی لال مرچ	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (تلی ہوئی)	¾ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	1¼ پیالی
پسی ہوئی کشمیری مرچ' ثابت کالا زیرہ	½'½ کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ' پسا ہوا گرم مصالحہ	½'½ چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	7 عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ' گڑ	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
بادام' ناریل' چھوہارے' کاجو' بادام (تلے اور کٹے ہوئے)	¼'¼ پیالی
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک دیگچی میں گوشت' ثابت گرم مصالحہ' پانی اور لہسن ادرک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کر کے گوشت اور الائچیاں بھونیں' پھر دہی' لال مرچ' کشمیری لال مرچ' پیاز' دھنیا' کالا زیرہ' کالی مرچ' گرم مصالحہ' خشخاش اور سفید زیرہ ڈال کر بھونیں۔ تیل علیحدہ ہو جائے تو میوے اور گڑ ملائیں' اسے ہلکی آنچ پر گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ مزید اور قورمہ ڈش میں نکالیں اور بادام سے سجادیں۔





LIVELY WEEKENDS

Saucy Beef Pasta

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Macaroni (boiled)	2 cups
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Onion, carrot (chopped)	1, 1
Capsicum (chopped)	1
Spring onion (finely cut)	2
Garlic (chopped)	4 cloves
Mixed herbs	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Tomato paste	1 cup
Soya sauce, chilli sauce	2 tbsp each
White vinegar	1 tbsp
Beef stock	2 cups
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Boil minced meat with ginger/garlic paste.
- Heat oil in a wok, fry garlic till golden and add tomato paste, soya sauce, vinegar, chilli sauce, red chilli powder, black pepper, beef stock, mixed herbs and salt, and fry well.
- Add minced meat, carrot, onion and capsicum, and cook for a few minutes more.
- Add cornflour till it thickens and add macaroni and spring onion.
- Transfer on a dish and serve.

ساسی بیف پاستا

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
میکرونی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پیاز گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک ایک عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
مکسڈ ہربس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
سویا ساس، چلی ساس	2،2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
گائے کی یخنی	2 پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

قیمے میں لہسن ادرک ملا کر اُبال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں لہسن سنہری کریں، پھر ٹماٹر کا پیسٹ، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، لال مرچ، کالی مرچ، گائے کی یخنی، مسکڈ ہربس اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں قیمہ، گاجر، پیاز اور شملہ مرچ چند منٹ تک پکائیں، پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں، اس میں میکرونی اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکالیں۔





Sheesh Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into cubes)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Onion (chopped)	½ cup
Black pepper (powdered)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Cucumber, tomatoes, lettuce leaves	for decoration

Method:

- Mix undercut, garlic, black pepper, vinegar, onion, oil and salt and put aside for 1 hour.
- Pierce undercut pieces onto wooden skewers.
- Heat grill pan and grease with oil, cook skewered meat from both sides and remove.
- Transfer on a dish, decorate with cucumber, tomatoes and lettuce leaves. Serve.

شیش کباب

اجزاء:

انڈر کٹ (چوکور بوٹیاں)	½ کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
کھیرے، ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کیلئے

ترکیب:

پیالے میں انڈر کٹ، لہسن، کالی مرچ، سرکہ، پیاز، تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ انڈر کٹ کو لکڑی کی سیخوں پر لگا دیں۔ گرل پین گرم کر کے تیل سے چکنا کریں، سیخوں کو اس پر دونوں جانب سے پکا کر اُتار لیں۔ مزیدار شیش کباب کھیرے، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجا کر پیش کریں۔





Green Minced Chilli

Ingredients:

Minced beef/ mutton	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	½ tsp
Coriander seeds (roasted and crushed)	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Onion (chopped)	1
Green chillies (finely cut)	5
Black pepper (powdered)	to taste
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander, ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and cook onion and ginger/garlic paste for a few minutes in it.
- Add minced meat, turmeric, coriander, cumin, black pepper and salt and cook till water dries.
- Add green chillies to the minced meat while cooking.
- Transfer on a dish and garnish with ginger and fresh coriander, and serve.

ہری مرچوں کا قیمہ

اجزاء:

بکرے یا گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا' ادرک (کدوکش)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن ادرک چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں قیمہ' ہلدی' دھنیا' زیرہ' کالی مرچ اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر ہری مرچیں شامل کریں اور کچھ دیر پکانے کے بعد ڈش میں نکالیں۔ مزیدار قیمے کو ادرک اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔





Brain Masala

Ingredients:

Beef brain	1
Black pepper	1 tsp
Turmeric powder	2 tsp
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	¼ tsp
Cumin seed (crushed)	¼ tsp
Coriander (crushed)	¼ tsp
Red chilli (crushed and powder)	½ tsp each
Onion, tomatoes (finely cut)	1 each
Green chillies (finely cut)	2
Fenugreek leaves	¼ tsp
Cinnamon	2 pieces
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling
Lettuce leaves, tomatoes, lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Boil water, add brain, 1 tsp turmeric, cinnamon, half the vinegar and bring to boil. De-vein brain.
- Heat oil in a pot and fry onion and ginger/garlic paste. Add cumin, coriander, tomatoes, remaining turmeric, crushed and powder red chilli, hot spices and cook for some time.
- Add green chillies, remaining vinegar, fenugreek, black pepper and salt, and cook till oil separates.
- Cut brain into pieces, mix in masala and put it on dum.
- Decorate dish with lettuce leaves tomatoes and lemon, put brain masala on it, sprinkle fresh coriander and ginger and serve.

مصالحے دار مغز

اجزاء:

گائے کا مغز	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	¼ چائے کا چمچہ
پسی اور کُٹی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
پیاز، ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک، ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
قصوری میتھی	¼ چائے کا چمچہ
دار چینی	2 ڈنڈی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی گرم کر کے مغز، ایک چائے کا چمچہ ہلدی، دار چینی اور ½ سرکہ ملا کر چند منٹ اُبالیں۔ مغز کی جھلی اُتار لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن ادرک ہلکا سا تلیں۔ اس میں زیرہ، دھنیا، ٹماٹر، باقی ہلدی، کُٹی اور پسی ہوئی لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر کچھ دیر پکائیں، پھر ہری مرچیں، باقی سرکہ، میتھی، کالی مرچ اور نمک ملا کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ مغز کے ٹکڑے کر کے مصالحے میں ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور لیموں سے سجائیں، اس پر مغز نکالیں، اسے ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔









پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماےراحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ، سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی، جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

LIVELY WEEKENDS

Beef Wellington

Ingredients:

Undercut (1piece)	1 kg
Chicken liver	250 grams
Puff pastry dough	250 grams
Garlic (chopped)	2 cloves
Mustard paste	1 tsp
Worcestershire sauce	3 tsp
Rosemary	¼ tsp
Egg	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1 tbsp

Method:

- Mix undercut with garlic, Worcestershire sauce, black pepper, rosemary, mustard paste, oil and salt, put aside for 2 hours.
- Heat a large frying pan and saute undercut from both sides.
- Put undercut with mixture in pot, add water and cook on low flame till tender.
- Remove in dish and keep it cool.
- Soak liver in hot water and then cold water.
- Pat it dry with kitchen roll papers and blend with black pepper and salt in blender.
- Roll dough lengthwise and spread liver mixture on it, place undercut on top of it and make a roll, covering the filling from all sides.
- Brush beaten egg on roll. Put in baking dish and place in pre-heated oven at 230ºC for 12 minutes till it turns golden and serve.

بیف ولنگٹن

اجزاء:

انڈر کٹ (ایک ٹکڑا)	ایک کلو
مرغی کی کلیجی	250 گرام
پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	3 چائے کے چمچے
روزمیری	¼ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن، وارچسٹر شائر ساس، کالی مرچ، روزمیری، مسٹرڈ پیسٹ، تیل اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کیلیے رکھ دیں۔ بڑے سائز کے فرائنگ پین کو گرم کر کے انڈر کٹ دونوں جانب سے سینکیں۔ دیگچی میں انڈر کٹ کو بمعہ آمیزہ شامل کر دیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر انڈر کٹ گلنے تک پکائیں، پھر ڈش میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ کلیجی کچھ دیر گرم پانی میں رکھنے کے بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اسے جاذب کاغذ سے خشک کر کے بلینڈر میں کالی مرچ اور نمک کیساتھ پیسیں۔ آٹے کو لمبائی میں بیل کر درمیان میں کلیجی کے آمیزے کی تہہ لگائیں۔ اس پر انڈر کٹ رکھیں اور پف پیسٹری کے آٹے کو ہر طرف سے لپیٹیں۔ برش کی مدد سے انڈے کو رول پر لگائیں۔ اسے بیکنگ ڈش میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 230°C پر 12 منٹ تک یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔





Tandoori Boti

Ingredients:

Beef/ mutton pieces	½ kg
Ginger/ garlic paste	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Red chilli (crushed)	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Cumin seed (crushed)	½ tsp
Coriander (crushed)	½ tsp
Nutmeg (powdered)	1 pinch
Saffron	1 pinch
Lemon	2
Papaya paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Green chillies, ginger (finly cut)	for sprinkling
Salad, raita	as accompaniment

Method:

- Mix all the ingredients with meat and put aside for 5 hours.
- Put meat in baking tray and cook in pre-heated oven at 150°C for 20 minutes.
- Take out if meat is tender, otherwise bake again for 10 minutes.
- Sprinkle green chillies and ginger, serve tandori boti with salad and raita.

تندوری بوٹی

اجزاء:

گائے یا بکرے کا گوشت	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل	ایک چٹکی
زاعفران	ایک چٹکی
لیموں	2 عدد
پسا ہوا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کیلیے
سلاد رائتہ	ہمراہ پیش کرنے کیلیے

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر کم از کم 5 گھنٹوں کیلیے رکھ دیں۔ گوشت کو بیکنگ ٹرے میں ڈالیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 150°C پر تقریباً 20 منٹ تک پکائیں۔ گوشت اچھی طرح سے گل جائے تو نکالیں ورنہ 10 منٹ مزید پکائیں۔ مزیدار تندوری بوٹی پر ہری مرچیں اور ادرک چھڑکیں، سلاد اور رائتے کے ہمراہ گرما گرم پیش کریں۔





Kofty ka Badami Salan

Meatball Ingredients:

Beef/ mutton pieces	½ kg
Black pepper (powder), poppy seed	1, 1tsp
Ginger	1 inch piece
Garlic	4 cloves
Gram flour (roasted)	1 tbsp
Hot spices (powder)	½ tsp
Nutmeg and mace (powdered)	1 pinch
Almonds	12
Green chillies	2
Fresh coriander	¼ bunch
Onion, egg	1, 1
Salt	to taste

Curry Ingredients:

Onion (fried)	½ cup
Yogurt (whipped)	1 cup
Almonds	15
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli, black pepper (powder)	1, 1tsp
Cumin seeds, coriander seeds (powder)	¼, ¼ tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Ginger, fresh coriander, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Blend well all the meatball ingredients except eggs in blender, then add egg to the mixture.
- Cover one almond each with mixture shaping into a meatball, repeat process.
- Blend well yogurt, onion and the 15 almond in a blender.
- Heat oil in a pot, cook yogurt mixture for 5 minutes then add coriander, black pepper, turmeric, red chilli, cumin seed and salt, cook till it boils.
- Add meatballs on low flame and cook for 10 minutes.
- Transfer into a bowl and garnish with green chillies, fresh coriander and ginger, and serve.

کوفتے کا بادامی سالن

کوفتے کے اجزاء:

گائے یا بکرے گوشت	½ کلو
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک چائے کا چمچہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	4 جوے
بھنا ہوا بیسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	ایک چٹکی
بادام	12 عدد
ہری مرچیں	2 عدد
ہرا دھنیا	¼ گڈی
پیاز' انڈہ	ایک' ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ

شوربے کے اجزاء:

پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
بادام	15 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ادرک' ہرا دھنیا' ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں علاوہ انڈے کوفتے کے اجزاء یکجان کریں' پھر انڈہ ملا لیں۔ تھوڑا سا پسا ہوا آمیزہ ہتھیلی پر رکھیں' اس کے درمیان میں ایک بادام رکھیں اور کوفتہ بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام کوفتے بنالیں۔ بلینڈر میں دہی' پیاز اور بادام یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور دہی کا آمیزہ 5 منٹ تک پکائیں' پھر دھنیا' کالی مرچ' ہلدی' لال مرچ' زیرہ اور نمک ملا کر اُبلنے تک پکائیں۔ آنچ ہلکی کرکے کوفتے ڈالیں اور 10 منٹ تک پکائیں۔ کوفتے ڈش میں نکالیں' اسے ادرک' ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔


BIGG Anaar

عالمی یوم قلب

امسال اس دن کیلئے ”دل کیلئے بہترین فضا کا قیام“ کا موضوع منتخب کیا گیا ہے

تحریر: شازیہ انوار

اس وقت دنیا بھر میں جو بیماری پریشان کن حد تک پھیل چکی ہے وہ ہے ”امراض قلب“۔ جس کے سدباب کیلئے دنیا بھر کے محققین اور طبی ماہرین دن رات تحقیقی عمل جاری رکھے ہوئے ہیں۔ اقوام متحدہ کے چارٹر کے مطابق 1980ء سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو دنیا بھر میں ”عالمی یوم قلب“ منایا جاتا ہے۔ امسال اس دن کیلئے ”دل کیلئے بہترین فضا کا قیام“ کا تھیم منتخب کیا گیا ہے۔

اس وقت دنیا بھر میں سالانہ ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد مختلف امراض قلب میں مبتلا ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ورلڈ ہارٹ فیڈریشن کے مطابق عالمی سطح پر خواتین کی 3 میں سے ایک ہلاکت کی وجہ دل کی بیماری ہے۔ اس کے علاوہ ہر سال 10 لاکھ بچے پیدا ہی دل کے امراض کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اس وقت دنیا میں ہونے والی ایک تہائی (31 فیصد) اموات دل کی بیماریوں سے ہو رہی ہیں جبکہ ان اموات کی مجموعی تعداد ایک کروڑ 73 لاکھ ہے۔ عالمی سطح پر اسکولوں میں 10 میں سے ایک بچے کا وزن زیادہ ہے جو دل کے امراض اور سٹروک کے خطرات کا باعث ہے۔ مجموعی طور دنیا میں 4 کروڑ 20 لاکھ بچوں کا وزن یا تو زیادہ ہے یا پھر وہ موٹاپے کا شکار ہیں۔ بالغ افراد کی صورتحال اس سے بھی ابتر ہے جس کا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ دنیا کی 39 فیصد ایک ارب 90 کروڑ 18 سال سے زائد عمر آبادی کا وزن زیادہ ہے جبکہ ان میں سے 13 فیصد 60 کروڑ موٹاپے کا شکار ہیں۔ آبادی کے تناسب سے دل کی بیماریوں سے ہلاکتوں میں جنوبی ایشیائی ممالک میں بھارت سرفہرست ہے جبکہ پاکستان کی آبادی کا 20 فیصد دل کے مختلف امراض میں مبتلا ہے۔ پاکستان میں 40 سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت 10 گنا زیادہ ہے یہاں 40 سے 45 برس کی عمر کے لوگوں میں دل کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ تربوز کی ایک قاش کھانے سے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلند فشار خون کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کے خلاف بھی موثر ڈھال کے طور پر کام کرتے ہیں۔

محققین کے مطابق کھانوں میں احتیاط دل کے امراض سے دور رکھ سکتی ہے۔ تحقیق دانوں نے ایک مطالعاتی جائزے کے نتائج سے اخذ کیا کہ خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کر کے انسان با آسانی دل کے امراض کو دور رکھ سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں ایسے حیاتین، ریشے اور نباتات پائے جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں خون کے دورانیے کو بہتر بناتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ مالٹوں میں ہیس پریڈن (**Hesperidin**) نامی پلانٹ کیمیکل پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دل کی بیماریوں کا علاج تو ممکن ہے لیکن مہنگا اور آگاہی نہ ہونے کے باعث اکثر لوگ وقت گزر جانے کے بعد اپنے معالج کے پاس جاتے ہیں۔

اگر صحت چاہئے تو بازاری کھانوں اور تیزابی مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنی غذا کو سادہ بنائیں، اس میں سبزیوں، پھلوں اور قدرتی مشروبات کی مقدار بڑھائیں۔ طبی ماہرین کے مطابق روزمرہ زندگی میں صحت افزا تبدیلیاں لا کر جن میں صحت افزا خوراک، جسمانی طور پر متحرک رہ کر اور تمباکو نوشی کو ترک کر کے دل کی بیشتر بیماریوں اور فالج سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک رہنے سے مراد صرف ایکسرسائز ہی نہیں ہے بلکہ اس میں سیڑیوں کا استعمال، گھر کے کام کاج، سائیکل چلانا اور ممکن ہو سکے تو پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرتے ہوئے ایک اسٹاپ قبل اتر کر پیدل چلنا بھی شامل ہے۔ ■



شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



اپوا آرٹس اینڈ کرافٹ سینٹر کا افتتاح

گزشتہ دنوں آل پاکستان ویمنز ایسوسی ایشن کی جانب سے آرٹس اینڈ کرافٹ سینٹر کی افتتاحی تقریب کا انعقاد عمل میں آیا۔ تقریب کی مہمان خصوصی ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی تھیں۔ تقریب میں بیگم سلیمہ احمد، فوزیہ شاہین، رابعہ جویری، جہاں آرا حئی اور مسز مسعودہ احمد سمیت شہر کی نمایاں خواتین نے شرکت کی۔ واضح رہے کہ اس فلاحی تنظیم کے قیام کا مقصد خواتین کی فلاح و بہبود، صحت، تعلیم، قانونی و مالی امداد شامل ہیں۔ 22 فروری 1949ء کو اپوا کا قیام عمل میں آیا جس پہلی سرپرست اعلیٰ بیگم خواجہ ناظم الدین اور محترمہ فاطمہ جناح قرار پائیں جبکہ بیگم رعنا لیاقت علی خان کو اس تنظیم کا پہلا صدر منتخب کیا گیا۔ اس کانفرنس میں جن خواتین نے شرکت کی ان میں بیگم شائستہ اکرام اللہ، بیگم جہاں آرا شاہنواز، بیگم سلمیٰ تصدق حسین، لیڈی نصرت ہارون، بیگم فضل الرحمن اور بیگم شہاب الدین کے نام سرفہرست ہیں۔



بحرین کے ناظم الامور کا بقائی میڈیکل یونیورسٹی کا دورہ

بحرین کے ناظم الامور ابراہیم الحجازی نے بقائی میڈیکل یونیورسٹی کا دورہ کیا۔ اس موقع پر چانسلر پروفیسر ڈاکٹر فرید الدین بقائی، وائس چانسلر پروفیسر ڈاکٹر زاہدہ بقائی، پرو وائس چانسلر میجر جنرل (ر) ڈاکٹر محمد اسلم، ڈین فیکلٹی آف میڈیسن پروفیسر ڈاکٹر معین الدین، ڈائریکٹر پلاننگ اینڈ ڈیولپمنٹ ڈاکٹر شعیب بقائی اور رکن بورڈ آف گورنرز انور عزیز جکارتہ والا سمیت دیگر لوگ موجود تھے۔ ڈاکٹر زاہدہ بقائی نے یونیورسٹی کا مختصر تعارف پیش کیا۔ عزت مآب ابراہیم الحجازی نے بقائی فاؤنڈیشن کے ذیلی اداروں کی کارکردگی کو سراہا اور کہا کہ تعلیم کے ساتھ فلاحی کاموں سے اسلامی جذبہ کا اظہار ہوتا ہے اور ہم یہ سمجھتے ہیں کہ بقائی میڈیکل یونیورسٹی کا مستقبل تابناک ہے۔ معزز مہمان کو جامعہ بقائی کا یادگاری نشان اور مطبوعات پیش کی گئیں۔



آرٹس کونسل میں یوم آزادی کا جشن

آرٹس کونسل کراچی میں "یوم آزادی" کی دو روزہ تقریبات کا اہتمام کیا گیا۔ تقریبات کا آغاز وزیر اعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ نے قومی پرچم کشائی سے کیا۔ تقریب میں صوبائی وزیر منظور وسان' وزیر ثقافت سردار علی شاہ، وزیر برائے سماجی بہبود ممتاز جھکرانی' کمشنر کراچی اعجاز احمد خان' آرٹس کونسل کے عہدیداران، ملک کے معروف گلوکاروں اور ہزاروں کے تعداد میں موجود حاضرین نے مل کر سالگرہ کا کیک کاٹا اور ملکی تاریخ کی شاندار آتش بازی کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب میں ملی نغموں' علاقائی رقص کے پروگرام بھی شامل تھے۔ اس موقع پر تاریخی قرعہ اندازی منعقد کی گئی۔ جس میں سینکڑوں ممبران کو موقع پر انعامات دیے گئے۔ اس قرعہ اندازی میں کروڑوں کے عمرے کے ٹکٹ' ایل ای ڈی' واشنگ مشین' مائیکرو ویو اوون' ڈی وی ڈی پلیئرز' موبائل فون کے انعامات شامل تھے۔



مراکش کے بادشاہ کی تخت نشینی کی 17 ویں سالگرہ کا جشن

مراکش کے اعزازی قونصل جنرل اشتیاق بیگ نے گزشتہ روز مراکش کے بادشاہ محمد ششم کی تخت نشینی کی 17 ویں سالگرہ کے موقع پر مقامی ہوٹل میں ایک پروقار تقریب کا انعقاد کیا جس کے مہمان خصوصی وزیر اعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ تھے۔ تقریب میں مراکشی سفارتخانے کے ڈپٹی ہیڈ آف مشن محمد خلاقی' صوبائی وزیر نثار احمد کھوڑو' اسپیکر سندھ اسمبلی آغا سراج درانی' یمن کے اعزازی قونصل جنرل ڈاکٹر مرزا اختیار بیگ' نیب سندھ کے سربراہ کرنل (ر) سراج الدین' کمانڈر نیوی ریئر ایڈمرل وسیم اکرم' سابق صوبائی وزیر ناصر علی شاہ، شرمیلا فاروقی' ایف پی سی سی آئی کے سینئر نائب صدر خالد تواب' کراچی چیمبرز کے صدر یونس بشیر' امریکہ' جرمنی' چین' جاپان' تھائی لینڈ' انڈونیشیا' سعودی عرب' یو اے ای' قطر' بنگلہ دیش اور روس کے قونصل جنرلز' سیاستدانوں' بزنس لیڈروں' مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والی اہم شخصیات' میڈیا کے نمائندوں اور کراچی میں مقیم مراکش کے باشندوں نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تقریب کے اختتام پر مہمانوں کی تواضع مراکشی کھانوں اور پودینے سے بنی مراکش کی خصوصی چائے سے کی گئی جسے مہمانوں نے بے حد پسند کیا۔



کوک اسٹوڈیو کی جانب سے خصوصی بچوں کیلئے پروگرام

حسب روایت اپنے نئے سیزن سے پہلے کوک اسٹوڈیو کی جانب سے ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا گیا' جس میں ڈیف اسٹوڈنٹس ریچ پروگرام کے تحت خصوصی بچوں کو مدعو کیا گیا۔ ان قوت سماعت و بصارت کے محروم بچوں کو مخصوص لہریں پیدا کرنے والے خاص صوفے یا کاؤچ اور سینکڑوں ایل ای ڈی لائٹس کے ذریعے کوک اسٹوڈیو کی موسیقی کا تجربہ کرایا گیا۔ کوک اسٹوڈیو کے اس اقدام نے ان بچوں کے چہروں پر خوشیاں بکھیر دیں۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض موزنہ ابراہیم نے انجام دیے جب کہ تقریب میں احسن خان' رچرڈ گیری' جنید خان اور ٹوجوری سمیت دیگر لوگوں نے خصوصی طور پر شرکت کی۔

کچا پپیتا

بقرعید پر ہوتی ہے گوشت کی فراوانی اور گوشت پکایا جاتا ہے نئے نئے انداز سے ایسے میں کچا پپیتا بہت کام آتا ہے۔ کچا پپیتا گوشت گلانے کا ایک قدرتی ذریعہ ہے جو ہر طرح کے کیمیائی اجزاء سے پاک ہوتا ہے۔ کچے پپیتے میں موجود قدرتی انزائم پے پین (Papain) پایا جاتا ہے جو گوشت کو گلانے کا کام کرتا ہے۔ کچے پپیتے کا چھلکا اس طرح اتاریں کہ اس میں تھوڑا پپیتا بھی لگا ہو یعنی تقریباً ½ انچ موٹا۔ چھلکے والے پپیتے کو خشک کرکے پیس لیں۔ حیدرآبادی کچے گوشت کی بریانی میں بھی پپیتا گلاوٹ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور یہی راز ہے اس کے ذائقے کا۔ ہمیشہ کچے پپیتے میں نمک اور تیل ملا کر پیسٹ بنائیں اور اسے گوشت پر لگائیں۔ کچا پپیتا لگا کر پکایا گیا گوشت زیادہ مزیدار ہوتا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کچے پپیتے میں وٹامن اے سی اور ای کے ساتھ فولیٹ بھی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

FOOD FACTS

پکا پپیتا

پپیتا کچا ہو یا پکا اس کے فائدے بے شمار ہیں۔ یہ ہاضمہ درست کرتا ہے، معدے کی تیزابیت اور معدے کے السر کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ دل کے مریضوں کیلئے فائدہ مند ہے کیونکہ دورانِ خون کو بہتر بناتا ہے۔ وزن کم کرنے میں مدد کرتا ہے، ذیابیطس کے مریضوں کیلئے فائدہ مند ہے، کولیسٹرول کم کرتا ہے، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اب سے سینکڑوں سال پہلے بھی عورتیں پپیتے کا گودا چہرے پر لگاتی تھیں تاکہ ان کے چہرے کی جلد نرم و نازک اور بے داغ رہے، آج بھی حسن کی حفاظت کیلئے پپیتے کو چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ کیل مہاسوں کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے، چہرے کی جلد کو شاداب بناتا ہے اسی لئے اکثر و بیشتر فیس واش میں پپیتا شامل کیا جاتا ہے۔


Handi

جھینگوں کا سالن

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور جھینگے 5 منٹ تک بھون کر اُتار لیں۔ اس میں ٹماٹر اور لہسن ادرک ملائیں، پانی خشک ہوجائے تو کٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور ہری مرچیں ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے، پسی ہوئی لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر بھونیں اور ڈش میں نکالیں، انہیں ہری مرچوں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Prawn Gravy

Ingredients:

Prawns	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chilli (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot, fry prawns for 5 minutes and remove from flame.
- Add tomatoes and ginger/garlic paste, when water dries mix red chillies, cumin seeds, green chillies and fry.
- Add prawns, red chilli powder, lemon juice and salt, fry and transfer in a dish.
- Garnish with green chillies and fresh coriander. Serve.

پنیر کا دو پیازہ

اجزاء:

پنیر (چوکور کٹا ہوا)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
امچور	8 ٹکڑے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کیلئے
ہرا دھنیا، ہری مرچیں، شملہ مرچ، لیموں	سجانے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر لہسن ادرک، ہلدی، لال مرچ، امچور، ٹماٹر اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پنیر سنہری کر لیں، اس پر فرائنگ پین والا مصالحہ بچھائیں اور لیموں کا رس چھڑک سدیں۔ اسے اسٹو ہرا دھنیا، ہری مرچیں، شملہ مرچ اور لیموں سے سجادیں۔



Cheese Dopiyaza

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	½ kg
Onions (finely cut)	3
Tomatoes (finely cut)	2
Lemon juice	2 tbsp
Dried mango slices	8 pieces
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying
Fresh coriander, green chillies, capsicum, lemon	for garnishing

Method:

- Heat oil in frying pan, fry onion till golden, then mix ginger/garlic paste, turmeric powder, red chilli powder, dried mango slices, tomatoes and salt, cook on low flame till water dries.
- Heat oil in a wok, fry cheese golden, spread frying pan mixture on it, add lemon juice.
- Garnish with fresh coriander, green chillies, capsicum and lemon. Serve.

سبزیوں کی جلفریزی

اجزاء:

مٹر	ایک پیالی
درمیانی پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک عدد
آلو (چوکور کٹے اور تلے ہوئے)	2 عدد
گاجر (گول کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں تلیں، پھر گاجر، مٹر، گوبھی اور پیاز ملا کر بھونیں۔
اس میں ادرک، ہری مرچیں، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر سبزیوں پر آلو پھیلا دیں۔ اس میں ٹماٹر، زیرہ، سرکہ اور سرکہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
مزیدار جلفریزی ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجا دیں۔



Vegetable Jalfrezi

Ingredients:

Peas	1 cup
Cauliflower's flowers	1 medium size
Potatoes (cubed and fried)	2
Carrots (cut in round)	2
Onions (cut into thick pieces)	2
Green chillies (cut lengthwise)	3
Capsicums (cubed)	3
Dried, round red chillies	4
Cumin seeds (roasted and ground)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Tomato ketchup	1 tbsp
Tomatoes (blended)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander(finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot, fry red chillies and add carrots, peas, cauliflower, onions and cook.
- Mix ginger, green chillies, black pepper and salt, cook for 5 minutes and add potatoes on top of vegetables.
- Add tomatoes, cumin seeds, vinegar and put it on dum.
- Transfer vegetable jalfrezi on a dish and garnish with fresh coriander. Serve.

dawat
دعوت



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 1:00 P.M , REPEAT - 10:30 P.M

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW

درباری گوشت

اجزاء:

ران کے گوشت کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچہ
لہسن	5 جوئے
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کے چمچے
ٹماٹر کا پیسٹ	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
چار مغز، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

مصالحے کے اجزاء:

سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
رائی دانہ	½ چائے کا چمچہ
خشخاش	½ چائے کا چمچہ
کشمیری مرچیں	5 عدد
دارچینی	ایک ٹکڑا
سفید تل	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	½ کھانے کا چمچہ
تیج پتے، لونگیں	3، 3 عدد

ترکیب:

توے پر علاوہ سرکہ مصالحے کے تمام اجزاء بھونیں، پھر سرکہ ملا کر بلینڈر میں پیس لیں۔ اس مصالحے کو گوشت پر لگا کر 5 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ لہسن کو نمک کے ساتھ کوٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر ادرک اور کٹا ہوا لہسن ملا کر گوشت سمیت باقی تمام اجزاء شامل کریں۔ اسے بھون کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ تیل علیحدہ ہونے لگے تو ڈش میں نکالیں۔ مزیدار درباری گوشت ہرا دھنیا اور چار مغز چھڑک کر پیش کریں۔



Darbari Gosht

Ingredients:

Mutton leg (pieces)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Black cardamom seeds	1 tsp
Garlic	5 cloves
Ginger paste	1 tbsp
Tomato paste	3 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Chaarmaghaz, fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Masala ingredients

White vinegar	2 tbsp
Mustard seeds	½ tsp
Poppy seeds	½ tsp
Kashmiri chillies	5
Cinnamon	1 tsp
Sesame seeds	1 tbsp
Black pepper	½ tbsp
Bay leaves, cloves	3, 3 each

Method:

- Roast all the ingredients except vinegar on an iron griddle and blend it with vinegar in a blender.
- Marinate meat with blended ingredients and put aside for 5 hours
- Crush garlic with salt.
- Heat oil in a pot, fry onion till golden and add ginger and chopped garlic, marinated meat and the other masala ingredients and fry.
- Add some water and cook till tender.
- Transfer in a dish when the oil separates, sprinkle fresh coriander and chaarmaghaz and serve.

گرلڈ ہوائین بیف

اجزاء:

پسندے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
اناس کے ٹکڑے (چوپ کیے ہوئے)	½ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن شوگر	2 کھانے کے چمچے
کینو کا جوس	½ پیالی
اناس کا جوس	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
تیل	چکنا کرنے کیلئے
اناس' ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں کینو کا جوس' اناس کا جوس' زیتون کا تیل' براؤن شوگر' کالی مرچ' لہسن' سرکہ اور نمک ملالیں۔ اس میں پسندے ڈال کر کم از کم 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں اور انڈرکٹ دونوں جانب سے پکا سرونگ ڈش میں نکالیں' ڈش کو اناس سے سجادیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا کر اس میں انڈرکٹ کا بچا ہوا ساس ڈالیں اور خوشبو آنے اور تھوڑا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا' شملہ مرچ' ہری مرچیں' اناس اور نمک ملا کر تیل اُوپر آنے تک پکا کر انڈرکٹ پر ڈالیں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Grilled Hawaiian Beef

Ingredients:

Pasanday	½ kilo
Garlic paste	1 tbsp
Pineapple pieces (chopped)	½ cup
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
White vinegar	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Kinnow juice	½ cup
Pineapple juice	½ cup
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Olive oil	3 tbsp
Oil	greased
Pineapple, tomatoes (chopped)	for garnishing

Method:

- Mix kinnow juice, pineapple juice, olive oil, brown sugar, black pepper, garlic, vinegar and salt in a bowl.
- Soak pasanday in the above mixture for 2 hours and put aside.
- Brush oil on grill pan, heat and cook pasanday from both sides and remove on dish.
- Decorate dish with pineapple pieces.
- Melt butter in remaining pasanday sauce and cook till it thickens.
- Add fresh coriander, capsicum, green chillies, pineapple and salt, cook till oil separates and pour over pasanday, decorate with tomatoes.

نگٹس

اجزاء:

مرغی یا گائے کا قیمہ	300 گرام
کارن فلور	½ پیالی
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، لہسن پاؤڈر، کالی مرچ، سفید مرچ، چائنیز نمک اور نمک یکجان کرلیں۔ اس میں انڈے ملا کر چھوٹے، چھوٹے نگٹس بنالیں۔ اسے پہلے کارن فلور، انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور نگٹس درمیانی آنچ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر نگٹس سجا کر پیش کریں۔



Beef Nuggets

Ingredients:

Minced beef	300 grams
Cornflour	½ cup
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
White pepper (powdered)	½ tsp
Garlic powder	½ tsp
Eggs (whipped)	3
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, tomatoes	for decoration

Method:

- Mix minced meat, garlic powder, black pepper, white pepper, Chinese salt and salt in a chopper.
- Add eggs and make small nuggets out of the mixture.
- Coat first with cornflour, eggs and then breadcrumbs.
- Heat oil in frying pan, fry nuggets on low flame from both sides.
- Decorate serving dish with lettuce leaves and tomatoes, transfer nuggets and serve.



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW

مٹن میکرونی پائی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
میکرونی (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
گاجر (کدوکش)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
میدہ	2 کھانے کے چمچے
انڈے (اُبلے ہوئے قتلے)	2 عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
ہوائزن ساس	ایک کھانے کا چمچہ
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سوئٹ چلی ساس	½ پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
کھارے بسکٹس (چورہ کئے ہوئے)	2 پیالی
پانی	5 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	56 گرام

ترکیب:

گوشت میں 4 پیالی پانی، ادرک، پیاز، ہری مرچ، گاجر اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں، گوشت کے ریشے کر کے پائریکس کی ڈش میں ڈال دیں۔ (گاجر وغیرہ بھی ساتھ ڈال لیں) کڑاہی میں مکھن پگھلا کر میدہ بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں باقی پانی اور نمک ملائیں، چولہا جلا کر چمچہ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور قیمے کے اُوپر ڈال کر اسے ملا لیں، اس کے اُوپر انڈے بچھا دیں۔ کڑاہی میں سوئٹ چلی ساس، چینی، ہوائزن ساس، اویسٹر ساس اور میکرونی ملا کر ڈش کے اوپر پھیلا دیں۔ اس پر پنیر اور بسکٹس کی تہہ لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Mutton Macaroni Pie

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Macaroni (boiled)	1 cup
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Carrot (grated)	1
Onion (chopped)	1
Green chilli (chopped)	1
Refined flour	2 tbsp
Eggs (boiled/ sliced)	2
Sugar	1 tsp
Hoisin sauce	1 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Sweet chilli sauce	½ cup
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Salted biscuits (crushed)	2 cups
Water	5 cups
Salt	to taste
Butter	56 grams

Method:

- Cook mutton in 4 cups of water, add ginger, onion, green chilli, carrot and salt. Cook till meat is tender.
- Shred mutton and transfer in pyrex dish with vegetables.
- Melt butter in wok, fry flour and remove from flame.
- Add remaining water and salt to the refined flour, cook and stir till it thickens and pour on minced meat and mix. Spread eggs on it.
- Mix sweet chilli sauce, sugar, hoisin sauce, oyster sauce and macaroni in a wok and spread in dish.
- Layer cheese and biscuits and put it in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes and remove.

پائے چھولے

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	8 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا' ہری مرچیں' ادرک	سجانے کیلئے

چھولوں کے اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (پسا ہوا)	ایک عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک عدد
بُھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے علاوہ چنے چھولے کے اجزاء بھونیں۔ اس میں چنے اور ایک پیالی پانی ملا کر چنوں کے گل جانے تک پکالیں۔ علیحدہ دیگچی میں پائے' ہلدی' ثابت گرم مصالحہ' پانی اور نمک کو پائے گلنے تک اُبالیں۔ یخنی محفوظ کرلیں اور پائے علیحدہ رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک' لال مرچ' گرم مصالحہ' پیاز' دہی اور نمک بھونیں۔ اس میں پائے ملا کر خوب بھونیں' پھر یخنی ملائیں اور شوربہ گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر چنے ملائیں اور 15 منٹ بعد ڈش میں نکالیں۔ مزیدار پائے چھولے ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور ادرک ملا کر پیش کریں۔



Paye Cholay

Ingredients:

Mutton paye	6
Onion (fried and grind)	½ cup
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Hot spices powder	1 tbsp
Water	8 cup
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies, ginger	for decoration

Chickpeas Ingredients:

Chickpeas (boiled)	2 cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Tomatoes (paste)	1
Onion (raw paste)	1
Cumin seed (roasted and grind)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and fry all the ingredients except chickpeas.
- Add chickpeas and 1 cup water, cook till tender.
- boil paye, turmeric, hot spices, water and salt; in a seprate pot, cook paye till tender.
- Sieve the stock, set aside paye.
- Heat oil in a pot. Fry ginger/garlic paste, red chillies, hot spices, onion, yogurt and salt.
- Add paye, fry well, then add stock, cook till it becomes thick.
- Add chickpeas and cook for 15 minutes, transfer in a dish.
- Garnish with fresh coriander, green chillies and ginger and serve.

کے پے چینو موز فلان

بیس کے اجزاء:

چاکلیٹ بسکٹس (چورہ کیے ہوئے)	2 پیالی
پگھلا ہوا مکھن	75 گرام

وائٹ چاکلیٹ کریم کے اجزاء:

وائٹ چاکلیٹ (کدوکش)	112 گرام
تازہ کریم	¼ پیالی

موکا موز کے اجزاء:

ڈارک چاکلیٹ (کدوکش)	112 گرام
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چینی	112 گرام
انڈے (زردی، سفیدی الگ کرلیں)	2 عدد
انسٹنٹ کافی (پانی میں گھلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
جیلیٹن (پگھلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ونیلا ایسنس، مکھن (پگھلا ہوا)	ایک ایک چائے کا چمچہ
کریم، کوکو پاؤڈر	سجانے کیلئے

ترکیب:

بسکٹس میں مکھن ملا کر 8 انچ کے اسپرنگ فوم پین میں سیٹ کریں اور فرج میں رکھ دیں۔ ساس پین میں کریم اور وائٹ چاکلیٹ یکجان ہونے تک پکا کر بیس پر ڈالیں اور دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ ساس پین میں زردیاں، مکھن، چاکلیٹ اور ½ پیالی کریم ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں، اسے پیالے میں نکالیں۔ اس میں کافی، ½ چینی، ونیلا ایسنس، باقی کریم اور جیلیٹن الیکٹرک بیٹر سے یکجان کرلیں۔ الیکٹرک بیٹر سے سفیدیوں کو باقی چینی کیساتھ یکجان کرلیں۔ اسے زردی کے آمیزے میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بیٹر چلائیں، پھر بیس پر ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ کریم کو پائپنگ بیگ میں بھر کر فلان کو سجائیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔



Cappuccino Mousse Flan

Base Ingredients:

Chocolate biscuits (crushed)	2 cup
Butter (melted)	75 grams

White Chocolate Cream Ingredients:

White chocolate (grated)	112 grams
Fresh cream	¼ cup

Mocha Mousse Ingredients:

Dark chocolate (grated)	112 grams
Fresh cream (whipped)	1 cup
Sugar	112 gram
Eggs (separate yolks and whites)	2
Instant coffee (mixed with water)	1 tbsp
Gelatin (melted)	1 tbsp
Vanilla essence, butter (melted)	1 tsp each
Fresh cream, cocoa powder	for decoration

Method:

- Mix biscuits and butter. Set into an 8-inch springform pan and refrigerate.
- Cook cream and white chocolate in a saucepan, pour on base and refrigerate again.
- Mix egg yolks, butter, chocolate, and half cup cream in a saucepan, cook and stir with a spoon.
- Pour in a bowl. Mix coffee, half the sugar, vanilla essence, remaining cream and gelatin. Beat well with an electric beater.
- Beat egg whites with remaining sugar and add into the yolk mixture. Beat for one more minute.
- Pour on base and refrigerate.
- Pour cream in a piping bag, decorate flan and sprinkle cocoa powder on top.


Tarka

اسپائسی میٹ بالز

قیمے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
لہسن (چوپ کی ہوئی)	4 جوے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول مرچیں	6 عدد
ثابت دھنیا	2 چائے کے چمچے
سونف	2 چائے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
پودینہ، ٹماٹر	سجانے کیلئے

چٹنی کے اجزاء:

سوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر	ایک عدد
املی کا گودا	ایک پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ	½ گڈی
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ قیمے کے باقی اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے تل کر سرونگ ڈش میں نکالیں۔ بلینڈر میں چٹنی کے اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ مزیدار میٹ بالز چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Spicy Meatballs

Ingredients:

Minced beef	½ kg
Onion (chopped)	4
Garlic (chopped)	4 cloves
Lemon juice	2 tbsp
Dried, round red chillies	6
Coriander seed	2 tsp
Fennel seed	2 tsp
Mustard paste	1 tsp
Chaat masala	1 tsp
Eggs	1
Green chillies	4
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Mint leaves, tomatoes	for garnishing

Sauce ingredients:

Dried, round red chillies	4
Cumin seeds	1 tsp
Tomatoes	1
Tamarind pulp	1 cup
Garlic (chopped)	4 cloves
Jaggery	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Mint leaves	½ bunch
Salt	½ tsp

Method:

- Chop all the ingredients except the oil with minced meat in a chopper and make meatballs.
- Heat oil in wok, fry meatballs and remove in a serving dish.
- Blend sauce ingredients in a blender and pour in a bowl.
- Serve meatballs with sauce. Serve

فرائیڈ تھائی بیف

اجزاء:

انڈر کٹ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تھائی سوئٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

انڈر کٹ کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں لہسن، سرکہ، ایک کھانے کا چمچہ تیل اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے انڈر کٹ تل لیں۔ اس میں پیاز اور شملہ مرچیں شامل کر کے چند منٹ پکنے دیں، پھر لال مرچیں، ووسٹر ساس اور تھائی سوئٹ چلی ساس ملا کر ایک منٹ پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ مزید ارڈش کو تلسی کے پتوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Fried Thai Beef

Ingredients:

Undercut	½ kg
Onion (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	2
Fresh red chilli (finely cut)	6
Garlic (chopped)	1 tbsp
Vinegar	1 tbsp
Thai sweet chilli sauce	2 tbsp
Worcester sauce	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	5 tbsp
Basil leave, tomatoes	for garnishing

Method:

- Cut undercut into long strips.
- Add garlic, vinegar, and 1 tbsp oil and salt to the strips and put aside for 2 hours.
- Heat remaining oil in frying pan and fry the undercut.
- Add onion and capsicum and cook for a few minutes.
- Add red chillies, worcester sauce, thai sweet chillies and cook for one minute.
- Remove from flame.
- Transfer on a dish and garnish with basil leaves and tomatoes. Serve

جھٹ پٹ تیار پاستا

اجزاء:

گائے کا قیمہ (موٹا کٹا ہوا)	1/2 کلو
پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ + چھڑکنے کیلئے
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ، تیل، لال مرچ، کالی مرچ اور نمک بغیر پانی شامل کیے پکائیں، قیمہ گل جائے تو تیز آنچ پر بھونیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کر کے 1/2 قیمے کی تہہ لگائیں۔ اس پر 1/2 پاستا، سویا ساس، سرکے اور 1/2 ٹماٹو کیچپ کی تہہ لگائیں۔ اس پر باقی قیمہ، باقی پاستا، کریم، باقی ٹماٹو کیچپ، شملہ مرچ اور لال مرچ ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور لال مرچ چھڑک دیں۔ مزیدار پاستا تلسی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔



Jhatphat Tayyar Pasta

Ingredients:

Minced beef (thickly ground)	½ kg
Pasta (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Tomato ketchup	1 cup
Fresh cream	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp + for sprinkling
Black pepper powder	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Method:

- Mix minced meat with oil, red chillies, black pepper and salt and cook without water.
- When the meat is tender, fry on high flame.
- Grease a Pyrex dish and put a layer of half the minced meat on it. Then add a layer of pasta, soya sauce, vinegar and half tomato ketchup.
- Then put remaining minced meat, pasta, cream, remaining tomato ketchup, capsicum, and red chilli powder.
- Cook in pre-heated oven at 200°C for 10 minutes.
- Transfer into dish and sprinkle red chillies and garnish with basil leaves.





SATURDAY & SUNDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (SUN & MONDAY)

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA

چیزی نگٹس

اجزاء:

مرغی یا گائے کا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی	4 سلائس
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
ہری پیاز	ایک عدد
ہری مرچیں	6 عدد
موزریلا پنیر (کدوکش)	¼ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
پانی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

قیمہ، ڈبل روٹی، لہسن، پانی، ہری مرچیں، ہری پیاز، کالی مرچ اور نمک چوپر میں باریک پیس لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھیں، اس کے درمیان میں تھوڑا سا پنیر رکھ نگٹس کی شکل دے دیں۔ اسے پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے نگٹس تیار کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگٹس تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔



Cheesy Nuggets

Ingredients:

Minced chicken/beef	½ kg
Bread	4 slices
Garlic paste	1 tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Spring onion	1
Green chillies	6
Mozzarella cheese (grated)	¼ cup
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Water	2 tbsp
Fresh breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Chop minced meat with bread, garlic, green chillies, spring onion, black pepper,water and salt in a chopper.
- Take little batter in palm; put a little cheese in the centre and shape into a nugget.
- Coat with refined flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Repeat process to make more nuggets.
- Heat oil in a wok, fry nuggets and remove on absorbent paper.

قیمہ بھرے نان

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	ایک کھانے کا چمچ
چینی	2 چائے کے چمچے
دہی	2 کھانے کے چمچے
نیم گرم پانی	حسب ضرورت
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

بھرنے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ، کُٹا ہوا دھنیا	½، ½ چائے کا چمچ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے
مکھن	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں تمام اجزاء ملا کر گوندھیں اور ڈھانک کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز اور لہسن ادرک سنہری کر کے قیمہ بھونیں' پھر کُٹی اور پسی ہوئی لال مرچ' گرم مصالحہ' ہلدی' دھنیا' زیرہ اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر ٹھنڈا کریں۔ آٹے کے پیڑے بنا کر روٹیاں بیلیں' ان کے درمیان میں تھوڑا' تھوڑا سا قیمہ رکھیں اور دوبارہ پیڑے بنا کر ہاتھ سے پھیلاتے ہوئے روٹیاں بیلیں۔ روٹیوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 210°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ روٹیوں پر برش کی مدد سے مکھن لگائیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Qeema Bharay Naan

Flour Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 tbsp
Sugar	2 tsp
Yogurt	2 tbsp
Lukewarm water	as required
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Filling Ingredients:

Minced beef	250 grams
Onion (chopped)	1
Ginger/ garlic paste	2 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Green chilli (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Red chillies, coriander (crushed)	½ tsp each
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp
Butter	2 tbsp

Method:

- Knead flour with all the ingredients and cover it for half an hour.
- Heat oil in a pot, fry onion and ginger/garlic paste till it becomes golden, add minced meat and fry.
- Add crushed and powdered red chillies, hot spices, turmeric, coriander, cumin and salt, cook till minced meat tender.
- Add fresh coriander and green chillies and allow to cool.
- Make balls from dough and roll into discs, place little meat in the centre and reshape into balls and roll into discs with hands.
- Place them in a baking tray and bake in pre-heated oven at 210°C for 10 minutes.
- Brush butter on top and serve hot.

پائن ایپل ٹافی کیک

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
دہی	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
انناس (چھوٹے ٹکڑے)	ایک پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
تازہ ناریل (کدوکش)	½ پیالی
اسٹرابیری جام	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں انڈے، دہی، تیل، بیکنگ پاؤڈر، انناس اور نمک ملا لیں۔ اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر لیں۔ ایک چوکور سانچے میں چکنا کاغذ لگائیں، اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 160°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں تھوڑا سا پانی ڈالیں، اس میں جام اور ناریل پکا کر یکجان کر لیں۔ اسے کیک پر ڈالیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Pineapple Toffee Cake

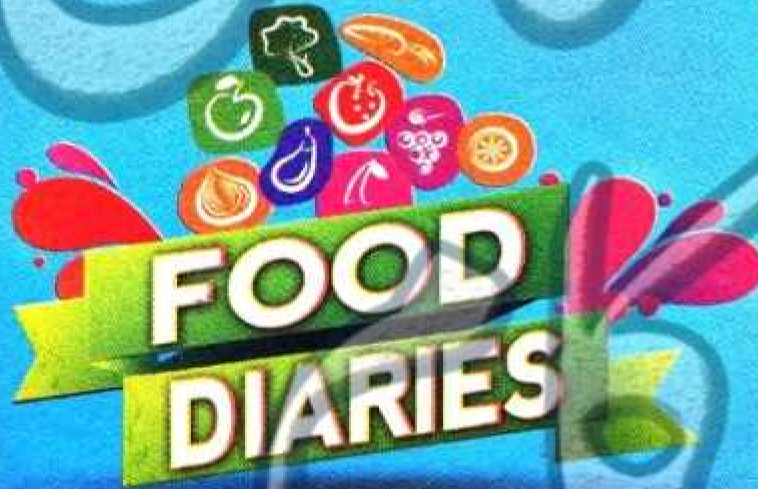
Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1 cup
Eggs	2
Vanilla essence	1 tsp
Yogurt	1 cup
Baking powder	2 tsp
Pineapple (small pieces)	1 cup
Salt	¼ tsp
Oil	½ cup
Fresh coconut (grated)	½ cup
Strawberry jam	3 tbsp

Method:

- Mix refined flour with eggs, yogurt, oil, baking powder, pineapple and salt. Add little water if needed.
- Place butter paper in a square mould, pour mixture in it and put in pre-heated oven at 160°C for 20 minutes then remove from oven.
- Add little water in a saucepan, cook jam and coconut in it.
- Pour on cake and cut into pieces. Serve.




FOOD
DIARIES





وائٹ چوکو اورنج چیز کیک

اجزاء:

ڈائجسٹو بسکٹس (چورہ کئے ہوئے)	450 گرام
مکھن (پگھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے

بھرنے کے اجزاء:

کینو کا جوس	ایک پیالی
جیلیٹن پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
وائٹ چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	300 گرام
کریم پنیر	392 گرام
کاسٹر چینی	½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
کینو کے چھلکے (کدوکش)	2 کھانے کے چمچے
کینو کا گودا، کریم (پھینٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

بسکٹس میں مکھن ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح سے ملائیں، اسے اسپرنگ فوم پین میں سیٹ کر کے فریزر میں رکھ دیں۔ ساس پین میں کینو کا جوس اور جیلیٹن پاؤڈر ہلکا سا گرم کر کے چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں کریم پنیر، کریم، چینی اور کینو کے چھلکے الیکٹرک بیٹر سے یکجان کرلیں۔ اس میں چاکلیٹ اور جیلیٹن ملا کینو کا جوس ملالیں، پھر اسپرنگ فوم پین میں ڈال کر 6 گھنٹوں کیلئے فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار کیک کریم اور کینو کے گودے سے سجا کر پیش کریں۔



White Choco Orange Cheese Cake

Ingredients:

Digestive biscuits (crumbled)	450 grams
Butter (melted)	4 tbsp

Filling Ingredients:

Kinnow juice	1 cup
Gelatin powder	2 tbsp
White chocolate (melted)	300 grams
Cream cheese	392 grams
Castor sugar	⅓cup
Fresh cream	1 cup
Kinnow zest (grated)	2 tbsp
Kinnow pulp, cream (whipped)	for garnishing

Method:

- Mix biscuits and butter with hands, then set in a springform pan and freeze.
- Heat kinnow juice and gelatin powder in a saucepan and remove from flame.
- Beat cream cheese, cream, sugar and kinnow zest in a bowl with an electric beater and add to gelatin mixture.
- In the same bowl add chocolate to the mixture; pour in springform pan and refrigerate for 6 hours.
- Garnish cake with cream and kinnow plup and serve.

منی چکن پائی

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
مارجرین	100 گرام
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی
انڈہ	ایک عدد
ٹماٹر، پودینہ	سجانے کیلئے

بھرنے کے اجزاء:

مرغی (اُبال کر ریشہ کرلیں)	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
مارجرین، میدہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں ½ تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں، پھر لہسن ادرک بھونیں، خوشبو آنے لگے تو مرغی، پانی، مارجرین، باقی تیل، کالی چیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ مارجرین اور میدے کو ایک منٹ تک پکا کر پیالے میں نکالیں، پھر میدے کے باقی اجزاء ملا کر گوندھیں۔ آٹے کی روٹی بیلیں پھر گول سانچے سے اسکے 12 ٹکڑے کاٹیں۔ مفن ٹرے کو چکنا کرکے میدہ چھڑکیں اور روٹی کے 6 ٹکڑے رکھیں، اس میں مرغی کا آمیزہ ڈالیں، اسکے اُوپر روٹی کے باقی ٹکڑے رکھیں اور کنارے دبا دیں۔ مفن ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکالیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور پودینے سے سجائیں اور پائی رکھ کر پیش کریں۔



Mini Chicken Pie

Flour Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Margarine	100 grams
Sugar	1 tsp
Salt	1 pinch
Egg	1
Tomatoes, mint leaves	for decoration

Filling Ingredients

Chicken (boiled and shredded)	200 grams
Onion (chopped)	1
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Margarine, refined flour	1, 1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Water	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat half the oil and fry onion till golden, add ginger/garlic paste and fry.
- Cook margarine and flour for 1 minute. Pour into a bowl and mix other ingredients into flour and then knead.
- Add chicken, water, margarine, remaining oil, black pepper and salt, and cook for a few minutes.
- Roll out into discs then cut into 12 round pieces.
- Brush oil on muffin tray, sprinkle flour and put 6 pieces in it.
- Put chicken mixture on the pieces and cover with the other 6 pieces, pressing all around.
- Put muffin tray in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes and remove.
- Decorate dish with tomatoes and mint leaves, put pie on it and serve.

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس - این - قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے آپ کے نام اور مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں۔ مکمل بھروسے اور اعتماد کے ساتھ رجوع کریں۔

فرحین کراچی۔

قادری صاحب! میری دو بیٹیاں ہیں ان کی شادی کا مسئلہ تھا عمر کافی ہوگئی تھی مگر کوئی مناسب رشتہ نہیں مل رہا تھا میگزین میں آپکے بارے میں پڑھا آپ سے رابطہ ہوا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے بندش کرائی ہوئی ہے۔ بندش کی کاٹ کرکے آپ نے لوح نکاح دیا تھا آپکا وظیفہ پڑھنے سے اللہ کا شکر ہے کہ میری ایک بیٹی کی شادی ہوگئی ہے ایک بیٹی کا ابھی مسئلہ باقی ہے وظیفہ آپ نے 41 دن مزید پڑھنے کا حکم دیا تھا وہ تو میں پڑھ رہی ہوں مزید کیا ہدایت ہے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن وظیفہ جاری رکھیں 41 دن پورے ہو جائیں تو موبائل پر رابطہ کر لیجئے گا انشاء اللہ دوسری بیٹی کا بھی مسئلہ حل ہو جائے گا۔

کامران خان (امریکہ)

قادری صاحب! مجھے امریکہ آئے ہوئے آٹھ سال ہو گئے تھے مگر میرے کاغذات مکمل نہیں ہو پا رہے تھے بہت پریشان تھا ڈر لگا رہتا تھا کہ پکڑا نہ جاؤں کسی نے مجھے آپکا موبائل نمبر دیا آپ سے رابطہ کرکے مکمل تفصیل بتائی تو آپ نے مجھے لوح فتح بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا 61 دن تک پڑھا مگر کام نہیں بنا آپ کو دوبارہ Call کرکے بتایا تو آپ نے تھوڑی سی تبدیلی کرکے وظیفے کو مزید 41 دن پڑھنے کی ہدایت کری ابھی میں نے 32 دن ہی پڑھا تھا کہ میرا کام ہوگیا میں بہت خوش ہوں ہدایت فرما دیں مزید کیا کرنا ہوگا۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا وظیفے کی مدت ہر حال میں پوری کرنا ہے اللہ پاک کے حضور شکرانے کے دو نفل ضرور ادا کریں اللہ تعالیٰ مزید آسانیاں فرمائے گا۔

سعدیہ (لاہور)

قادری صاحب! ہم پسند کی شادی کرنا چاہتے تھے مگر لڑکے کے گھر والوں کی ذات مختلف ہونے کی وجہ سے راضی نہیں ہوتے تھے سارے جتن کرکے دیکھ لئے تھے مگر وہ کسی بھی طرح راضی نہیں ہوتے تھے پیروں فقیروں سے بھی رجوع کیا مگر کام کہیں سے بھی نہیں بنا۔ آپکے بارے میں میگزین میں پڑھا آپ سے موبائل پر سارا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے لوح نکاح اور مبارک پتھر بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہوتے ہی لڑکے کے گھر والے راضی ہو گئے اور آپکی دعا سے ہماری شادی بھی ہوگئی ہے ہمارے دل سے آپکے لئے ڈھیروں دعائیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے۔ لوح نکاح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی شکرانے کے دو نفل ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

امبرین (سیالکوٹ)

انکل! میری دو مرتبہ منگنی ہو کر ٹوٹ چکی تھی اسکے بعد رشتہ کہیں پر طے ہوتا ہی نہیں تھا لوگ آتے تھے دیکھتے تھے پسند بھی کرتے تھے مگر جانے کے بعد دوبارہ رابطہ نہیں کرتے تھے میں بہت پریشان تھی کافی لوگوں سے رابطہ کرکے مسئلہ بیان کیا سب نے بندش بتائی مگر بندش کی کاٹ کوئی بھی نہ کر سکا آپکا موبائل نمبر میری ایک سہیلی نے مجھے دیا اُسکا بھی مسئلہ آپ نے حل کیا تھا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بھی اس بات کی تصدیق کری کہ رشتے پر بندش ہے پھر آپ نے اس بندش کی کاٹ کرکے مجھے لوح نکاح بھیجی اور ساتھ ہی وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا میں نے آپ کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے وظیفہ پڑھا اور آپکی دعا سے میری چٹ منگنی اور پٹ بیاہ ہوگیا اور یہ سب کچھ آپکی بدولت ہوا میں آپکی بے حد شکرگزار رہوں اللہ آپکو ہمیشہ سلامت رکھے لوح نکاح کا کیا کروں ہدایت فرما دیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور پھر تین مسکینوں کو ایک وقت کا کھانا کھلانے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دینا۔

زرینہ (خوشاب)

قادری صاحب! میری شادی کو تین سال ہو گئے تھے مگر میں اولاد سے محروم تھی دونوں میاں بیوی کی ڈاکٹری رپورٹ بالکل ٹھیک تھیں اسکے باوجود اُمید نہیں بنی تھی آپ سے روحانی علاج کرایا تھا آپ نے لوح مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا آپکا وظیفہ پڑھا تو اللہ نے کرم کیا اور میں ایک خوبصورت بچے کی ماں بن گئی ہوں ہم دونوں میاں بیوی دن رات آپکے لئے دُعا کرتے ہیں لوح کا اب کیا کرنا ہے ہدایت فرما دیں۔

جواب۔ جیتی رہو بیٹی! اللہ تعالیٰ آپکے آنگن میں مزید پھول کھلائے۔ اگر سوا مہینہ نہا لیا ہے اور پاک حالت میں آ گئی ہو تو سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے اللہ پاک کے حضور لازمی ادا کرو اور پھر سوا کلو مسور کی دال سوا کلو کالی دال اور سوا دو کلو چاول بچے کے اوپر سے صدقہ کردو۔ اللہ تعالیٰ آپکے بچے کو صحت و تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے۔ (آمین)

مسز سجاد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں نے اپنے چھوٹے بیٹے کیلئے آپ سے لوح حبیب منگوائی تھی کہ وہ شاندار نمبروں سے امتحان میں پاس ہو جائے آپکی دُعا سے اُس کا رزلٹ آ گیا ہے اور وہ بہت اچھے نمبروں سے کامیاب ہوگیا ہے لوح کا کیا کروں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹی لوح کو اب ٹھنڈا کرا دو۔

فریحہ (راولپنڈی)

انکل! میری ابھی حال ہی میں شادی ہوئی ہے مجھے کوئی ایسا پتھر پڑھائی کرکے دے دیں جس کے پہننے سے میرے سسرال والے میرے گرویدہ ہو جائیں اور میں پورے سسرال میں سب کی ہر دلعزیز بن جاؤں۔

جواب۔ جیتی رہو اللہ پاک آپکی زندگی میں ڈھیروں خوشیاں پیدا فرمائے آپ کے مبارک پتھر یاقوت پر پڑھائی کرکے دُونگا انشاء اللہ مبارک ثابت ہوگا منگوانے کا طریقہ مندرجہ ذیل نمبرز پر Call کرکے معلوم کریں۔

ایس - این - قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

مبارک پتھر Lucky Stone



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کرکے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



عیدالاضحیٰ کیلئے زبیدہ آپا کے خاص ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہئے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔ زبیدہ آپا مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچائیں گی۔



تازہ ٹماٹروں کیلئے

بقرعید کے قریب آتے آتے بازار میں ٹماٹروں کے نرخ انتہائی بڑھ جاتے ہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کیلئے جب ٹماٹر سستے ہوں تو خوب سارے ٹماٹر خرید لیں' ٹماٹروں کو ہلکا سا اُبال لیں۔ اُن میں ایک چائے کا چمچہ چینی اور سرکہ ملا کر پیس لیں اور محفوظ کریں۔ ان ٹماٹروں کو حسب ضرورت نکال کر استعمال کریں انہیں جب بھی استعمال کریں گے تازہ ٹماٹروں کا مزہ ہی آئے گا۔



تلی ہوئی پیاز سے عید آسان

کھانا پکانے میں سب سے زیادہ دشوار کام پیاز تلنا ہے اور اگر موقع ہو بقرعید کا اور پکانے ہوں بے شمار کھانے تو پھر پریشانی بڑھ جاتی ہے۔ ایسے میں اگر پیاز تلی ہوئی مل جائے تو یہ مشکل ہو جائے گی آسان۔ عید کی آمد سے قبل پیاز کو تل کر محفوظ کرلیں۔ اس کیلئے پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل ڈالیں اور ٹھنڈے ہی تیل میں پیاز شامل کر دیں' پیاز کو اسٹیل کے چمچے سے چلاتے ہوئے تل لیں۔ تلی ہوئی پیاز کو اخبار پر پھیلائیں اور ایک چٹکی نمک چھڑک دیں۔ اسے ہاتھ سے چورہ کر کے ڈیپ فریزر میں رکھ لیں اور مزے سے استعمال کریں۔



گوشت کی مہک دُور کرنے کیلئے

بقرعید کے گوشت سے آنے والی مخصوص مہک بہت سے لوگوں کو قربانی کے گوشت سے دُور رکھتی ہے۔ عام طور پر قربانی کے فوراً بعد گوشت پکانے کی تیاری کرلی جاتی ہے' فوری کاٹے ہوئے گوشت میں سے خون کی مہک آتی ہے۔ اس کو دُور کرنے کیلئے 2 کلو گوشت میں 250 گرام آٹے کی بھوسی لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس کے بعد گوشت کو دھوئیں اور پکایا ڈیپ فریزر میں محفوظ کرلیں۔ کچے پپیتے کو چھلکوں سمیت پیس لیں' اسے فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچے تیل کے ہمراہ بھونیں اور آئس ٹرے میں جمالیں۔ گوشت کے پیکٹوں میں ایک ایک کیوب شامل کر کے رکھ ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ گوشت کو ہلکا سا اُبالیں۔ اس کا پانی نتھاریں اور پیکٹ بنا کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس گوشت کو جب بھی پکائیں گے کسی بھی قسم کی مہک نہیں آئے گی۔ اسی طرح سے لہسن کو چھلکوں سمیت پیس کر اسے کلیجی اور گردوں پر ایک گھنٹے کیلئے لگا رکھ دیں اور پھر دھوئیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

